



TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI
Fakulta přírodovědně-humanitní
a pedagogická



Dětské gymnastické prázdninové tábory.

Bakalářská práce

Studijní program: B7505 – Vychovatelství
Studijní obor: 7505R004 – Pedagogika volného času
Autor práce: **Helena Farabauerová**
Vedoucí práce: doc. PhDr. Jan Neuman, CSc.





TECHNICAL UNIVERSITY OF LIBEREC
Faculty of Science, Humanities
and Education



Gymnastic holiday camps For children

Bachelor thesis

Study programme: B7505 – Education in Leisure Time
Study branch: 7505R004 – Education in Leisure Time
Author: **Helena Farabauerová**
Supervisor: doc. PhDr. Jan Neuman, CSc.



ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Helena Farabauerová**
Osobní číslo: **P11000368**
Studijní program: **B7505 Vychovatelství**
Studijní obor: **Pedagogika volného času**
Název tématu: **Dětské gymnastické prázdninové tábory.**
Zadávající katedra: **Katedra pedagogiky a psychologie**

Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

Cíle:

Analyzovat a zhodnotit práci letních gymnastických táborů (příměstský sportovně zaměřený tábor).

Metody pro zpracování:

Příprava otázek pro hodnocení tábora.
Úvaha nad zpracováním získaných výsledků.
Úvaha o praktickém využití práce.

Volba metod pro získání vlastních údajů:

Analýza dokumentů z vybraných táborů
Řízený rozhovor se zkušenými vedoucími
Tvorba jednoduchého dotazníku pro účastníky tábora
Dle možnosti zjištění názorů rodičů
Využití databáze ze závěrečných prací.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná**

Seznam odborné literatury:

NEUMAN Jan, Dobrodružné hry a cvičení v přírodě.6 vyd. Místo:

Portál,2011.ISBN 978-80-7367-910-1

NEUMAN Jan a kolektiv, Turistika a sporty v přírodě. 1 vyd. Místo: Portál,
2000.ISBN 80-71783-91-9

PROVAZNÍKOVÁ Marie, Táboření sokolských dorostenek a žen. Místo:
Nakladatelství Obce sokolské,1939.

AUTORSKÝ kolektiv komise cvičení a pobytu v přírodě VS ČÚV ČSTV, Letní
a zimní tábory organizované odbory ZRTV. Místo: ČÚV ČSTV,1986

NÁČELNICTVO ŽEN ČOS, prázdninové osady žákyň. 2 vyd. Místo:
Nakladatelství ČOS v Praze, 1946

Prostudování dosavadních bakalářských a diplomových prací na podobné téma.

Vedoucí bakalářské práce:

doc. PhDr. Jan Neuman, CSc.

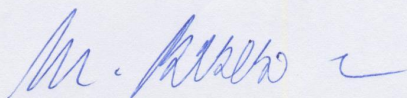
Katedra pedagogiky a psychologie

Datum zadání bakalářské práce:

7. dubna 2013

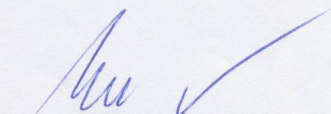
Termín odevzdání bakalářské práce:

15. dubna 2014



doc. RNDr. Miroslav Brzezina, CSc.
děkan

L.S.



doc. PhDr. Tomáš Kasper, Ph.D.
vedoucí katedry

V Liberci dne 7. dubna 2013

Prohlášení

Byla jsem seznámena s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Současně čestně prohlašuji, že tištěná verze práce se shoduje s elektronickou verzí, vloženou do IS STAG.

Datum:

Podpis:

Poděkování

Ráda bych tímto velmi poděkovala vedoucímu práce doc. PhDr. Janu Neumanovi, CSc. za odborné vedení, vstřícný přístup, cenné rady i podněty a za celkovou podporu, kterou mi po dobu vedení mé práce poskytoval. Také bych ráda poděkovala svému manželovi, dětem Michaela, Petrovi a Tereze za podporu a pomoc během psaní bakalářské práce i celého studia.

V neposlední řadě patří dík všem, kteří se podíleli na psaní této bakalářské práce.

Anotace

Cílem této bakalářské práce je realizace sportovního letního tábora pro děti z kroužku sportovní gymnastiky. Teoretická část je zaměřena na vývoj volného času, charakteristiku mladšího školního věku, dějiny a současnost prázdninových táborů a historii a dělení gymnastiky. Praktická část je rozdělena do třech částí. První část zkoumá rozsah nabídky pro děti z kroužků gymnastiky. Druhá část zkoumá podrobněji konkrétní gymnastický tábor. Třetí část se věnuje realizaci letního sportovního tábora. V praktické části byly použity metody dotazníkové a osobní rozhovory. Na základě zjištěných údajů jsme realizovaly letní sportovní tábor pro děti kroužků sportovní gymnastiky. Program gymnastického tábora je připraven hlavně venku a doplněn o méně známé sportovní aktivity.

Klíčová slova

Volný čas dětí, mladší školní věk, gymnastika, sportovní gymnastika, letní příměstské tábory, letní tábory.

Annotation

The objective of this bachelor thesis is the realization of a summer sports camp for the children from a Gymnastics Club. The theoretical part is focused on the development of leisure time, specification of younger school age, history and contemporaneity of summer camps, history and classification of gymnastics. The practical part is divided into three sections. The first section researches the range of offer for children from the Gymnastics Clubs. The second section researches the specific gymnastics camp in details. The third section deals with the realization of the summer sports camp itself. We used the questionnaire method and personal interviews in the practical section. On the basis of recorded data we implemented summer sports camp for children from the Gymnastic Club. The programme of the gymnastics camp is prepared mostly for outside and supplemented with less known sports activities.

Key words

Children leisure activities, younger school age, gymnastics, sports gymnastics, summer commuter camp, summer camp.

Obsah

Úvod.....	11
TEORETICKÁ ČÁST	13
1 Volný čas.....	13
1.1 Volný čas – obecně, definice	13
1.2 Historický vývoj organizací volného času dětí a mládeže u nás.....	16
1.3 Volný čas dětí a mládeže v současnosti	20
2 Charakteristika dětí v mladším školním věku	24
3 Prázdninové tábory.....	26
3.1 Dějiny a současnost prázdninových táborů.....	26
4 Gymnastika	29
4.1 Historický pohled.....	29
4.2 Dělení gymnastiky	32
4.3 Sportovní gymnastika.....	33
PRAKTICKÁ ČÁST.....	34
5 Výzkumné sledování.....	35
5.1 Výzkumné cíle	35
5.2 Výzkumné metody	36
5.3 Výzkumný vzorek	37
5.4 Výsledky dotazníkového šetření	37
5.5 Diskuze k výzkumnému sledování.....	43
6 Charakteristika LVT Soboňky	45
6.1 Výzkumné metody	45
6.2 Rozhovor s ředitelem tábora	45
6.2.1 Závěr z rozhovoru	52
6.3 LVT Soboňky 2016 – očima trenérů.....	53
6.3.1 Výzkumné cíle	53
6.3.2 Výzkumné metody	53
6.3.3 Výzkumný vzorek	53
6.3.4 Výsledky výzkumu.....	53
6.3.5 Reakce dětí a trenérů (osobní rozhovor) na LVT Soboňky.....	54
6.3.6 Závěry ze sledování LVT Soboňky.....	56
7 Návrh a realizace letního sportovního tábora pro děti z kroužků v DDM Stodůlky.....	58
7.1 Příprava a zaměření tábora.....	58
7.2 Popis jednotlivých aktivit.....	59
7.2.1 Cvičení v přírodě a venkovní posilovna.....	59

7.2.2	Parkour a Freeruning.....	60
7.2.3	Nízké a vysoké lanové překážky	60
7.2.4	Bouldering – přelézání velkých kamenů či umělých stěn a kamenných zídek ...	61
7.2.5	Rope Skipping	61
7.2.6	Canyoning	62
7.2.7	Slackline.....	62
7.2.8	Discgolf.....	62
7.2.9	Další doplňkové aktivity	62
7.2.10	Hodnocení jednotlivých aktivit účastníky	63
7.2.11	Rozhovor s účastnicemi (4) a jejich rodiči.....	63
7.2.12	Reakce rodičů a dětí na Letní sportovní tábor.....	64
7.3	Diskuze k přípravě a zaměření tábora	65
Závěr		66
Seznam použitých zdrojů		68
Seznam příloh		72

Seznam tabulek

Tabulka 1: Rozdělení gymnastiky	32
Tabulka 2: Rekreační gymnastika a její rozsah	39
Tabulka 3: Doplnující aktivity v průběhu roku	40
Tabulka 4: Doplnkové aktivity	41
Tabulka 5: Nabízené programy o letních prázdninách	42
Tabulka 6: Odkud znáte LVT Soboňky.	54
Tabulka 7: Počet návštěv v LVT Soboňky	54
Tabulka 8: Hodnocení tábora dětmi.....	63

Seznam grafů

Graf 1: Místo působení v ČR.....	38
Graf 2: Nabídka rekreační sportovní gymnastiky.....	38
Graf 3: LVT Soboňky	43

Seznam použitých zkratk a symbolů

LVT Soboňky – Letní výcvikový tábor v Soboňky

BP – bakalářská práce

LPT – letní příměstský tábor

LT – letní tábor

ČSR – Československá republika

ČR – Česká republika

ČGF – Česká gymnastická federace

ČASPV – Česká asociace sportu pro všechny

DDM – Dům dětí a mládeže

YMCA – Young Men's Christian Association

YWCA – Young Women's Christian Association

ISAW – Iranian Students Association of Waterloo

ROH – Revoluční odborové hnutí

DTJ – Dělnické tělovýchovné jednoty

DPM – Domů pionýrů a mládeže

Úvod

Téma mé bakalářské práce „Dětské gymnastické prázdninové tábory“ jsem si vybrala hned z několika důvodů.

Prvním důvodem byla má osobní zkušenost s gymnastikou v době dospívání.

Dále vnímám, že gymnastika je širokou veřejností přijímána spíše negativně, neboť je v lidech často zakořeněno cvičení ještě z doby navštěvování základní školy, kdy všichni museli zvládnout kotoul, hvězdu, toč na hrazdě a výmyk na známku. Sportovní gymnastika je ve své závodní podobě velmi náročný sport, což mnoho rodičů ví a tento svůj názor převádí bohužel i do rekreační sféry. Budeme-li na gymnastiku nahlížet jako na pohybové učení, jehož cílem je rozvíjené pohybovou inteligenci, rozvíjení koordinace, ladnosti pohybu a správného držení těla., představí se nám gymnastika jako přirozené pohybové cvičení.

Gymnastika mne nyní provází i při mé práci pedagoga volného času. Prvními mými kroky byla nejprve činnost dobrovolného pomocného trenéra sportovní gymnastiky. Po absolvování mnoha školení a seminářů jsem v roce 2006 začala trénovat gymnastiku jako samotný trenér a v návaznosti na požadavky rodičů na další sportovní aktivity jsem poté absolvovala další semináře a školení zaměřující se na další sporty. Sportovní gymnastiku na základních školách, jako kroužek, jsem nabídla poprvé v roce 2011 a od té doby se jí zúčastnilo několik desítek dětí. Velká část dětí měla možnost se poprvé seznámit s kladinou, naučit se přeskakovat švédskou bednu, či viděla v tělocvičně postavenou hrazdu. Díky mému dalšímu vzdělávání v oblasti sportu jsem mohla dětem z mých kroužků nabídnout i další sportovní aktivity, které jsem ale vždy propojovala s tréninkem gymnastiky.

Dalším logickým krokem v mém pedagogickém posunu bylo nabídnout dětem i klasický tábor sportovně zaměřený.

Cílem mé bakalářské práce bylo tedy připravit „Letní tábor se zaměřením na sportovní gymnastiku“, s využitím venkovních aktivit, a tyto tábory nabízet široké veřejnosti. Tyto tábory nejsou určené jen dětem, co gymnastiku trénují po celý rok, ale všem dětem, které o letní tábor projeví zájem. Tato práce může být inspirací pro jiné sportovní oddíly či volnočasové organizace, zvláště propojení cvičení s pobytem v přírodě.

V teoretické části bakalářské práce si v první kapitole definujeme pojem volný čas a seznámíme s vývojem volného času zaměřující se na péči o tělo a pobyt v přírodě. V závěru první kapitoly se podíváme na volný čas dětí a mládeže v současnosti a v krátkosti si představíme některé výzkumy na toto téma, které nám popisují aktuální situaci volného času dětí a mládeže. Druhá kapitola se zaměřuje na charakteristiku dětí mladšího školního věku. Třetí kapitola nás seznámí s historií a současností dětských táborů. Ve čtvrté kapitole se seznámíme s historií gymnastiky a pojmem gymnastika.

V praktické části jsme tedy provedli výzkum zaměřující se na nabídku letních programů oddílů sportovní gymnastiky či organizací, které sportovní gymnastiku nabízejí. Poté jsme osobně navštívili LVT Soboňky, tábor s dlouholetou tradicí, který je zaměřen právě na sportovní gymnastiku. Na táboře jsme provedli rozhovor se současným ředitelem tábora a také provedli výzkum mezi přítomnými trenéry.

Závěrem jsme zrealizovali letní sportovní tábor se zaměřením na sportovní gymnastiku, který byl doplněn o množství doplňkových aktivit, které zde představíme.

TEORETICKÁ ČÁST

V teoretické části si nejprve definujeme pojem volný čas, podíváme se na tento termín z pohledu pedagogů, psychologů a také na jeho vývoj.

1 Volný čas

V první kapitole definujeme pojem volný čas. Zaměříme se, v krátkosti, na jeho historii a organizace, které se v průběhu vývoje volným časem zabývají.

1.1 Volný čas – obecně, definice

Volný čas je slovní spojení, které pro každého z nás může znamenat něco jiného. Někdo vidí volný čas jen jako odpočinek od práce, někdo má volný čas jako čas, který může věnovat rodině, jiný se ve volném čase věnuje svým zájmům a zálibám, které ho naplňují a těší. Volný čas je časem, který některým lidem schází a někteří mají volného času k dispozici až moc.

Zkusme se nejprve podívat, kde se pojem volný čas vzal a jak pojem autoři popisují. Definice pojmu „volný čas“ můžeme nalézt v mnoha publikacích. Autoři se na tento pojem dívají jak po stránce pedagogické, psychologické, sociální, ekonomické, či zdravotní.

Volný čas, dle Kučerové (Spousta a kol. 1994, str. 10) existoval v průběhu lidských dějin stále, aniž by tento čas byl nějak více řešen. Je jasné, že střídání činnosti a odpočinku odpovídá biologickému rytmu každé lidské bytosti. Není přece možné se věnovat jen nutné činnosti (škola, práce, úklid a další), lidské tělo potřebuje čas určený k regeneraci a odpočinku jak po fyzické, ale i po psychické stránce. v antice, církevním středověku, renesanci a i v době moderní, umožňoval lidem z vyšší vrstvy ve volném čase „*rozvíjet kulturně bohatý a náročný životní styl*“. Dle ní měli naopak pracující lidé času méně, ale jejich trávení zase odpovídalo tradicím a zvyklostem.

V první polovině 16. století se vedle „zaplacené pracovní doby“ zavedl pojem nový a to tzn. nezaplacený pracovní čas. Vážanský (2001, str. 24–25) ve své knize uvádí, že v roce 1902 byl termín použit odboráři, kdy pojmy „pracovní doba“ a „volný čas“ byly

postaveny proto sobě a práce ve volném čase byla již odmítána. Volný čas zde byl chápán jako opak pracovní doby, tedy volno od práce.

Volný čas prošel v průběhu 20. století, nejen díky politickým změnám, prudkým vývojem a s tím také i jeho pojetí. První definice volného času nahlíží na tento čas jako na čas zůstatkový, tedy nejprve musíme něco udělat a zbývajíc čas je poté pro nás časem volným. Tento popis se ale v průběhu let dále rozvíjí a rozšiřuje.

Volný čas spojuje také s pracovní dobou Richta a kol. (1967, str. 99). Dle něj byla pracovní doba postupně zkracována a tím přibýlo lidem více volného času. Nicméně dále upozorňuje, že není důležité, kolik má člověk volného času, ale také jak tento čas využije. Richta na volný čas nahlíží i po stránce kvalitativní.

I Filipcová (1967, str. 9, 18) volný čas spojuje se zkracování pracovní doby a s rozvojem průmyslu. Uvádí, že díky moderní technice měli lidé možnost nejrůznější zábavy, která ale ještě na začátku našeho století nebyla vůbec k dispozici. Rozvoj volného času „si vynutil vznik a rozvoj tzv. kulturního průmyslu, jenž obsluhuje člověka v době volna“. Nicméně také upozorňuje, že není možné spojovat dobu mimopracovní s volným časem, neboť člověk musí ještě splnit další, mimopracovní úkoly (cesta z práce a do práce, nákupy, péče o domácnost a další), než má opravu volný čas.

Např. Spousta (1996, str. 16) popisuje volný čas, tedy odpočinek, zábavu, zájmové činnosti a vzdělávání, ale také aktivní trávení volného času v sociálním prostředí, jako základní funkci volného času, jež je zastoupena u jedinců v různých poměrech. Upozorňuje, že je zde nutná možnost seberealizace jedince. Což znamená, že každý člověk může svůj volný čas trávit jiným způsobem a jen dle svého uvážení. To, co pro jedny může být práce, pro druhé to může být aktivní odpočinková činnost (například zahradničení, domácí práce a další). Spousta také ale upozorňuje, že se bohužel může stát, že pokud jedinec nebude mít dostatek volného času, může to u něj vyvolat velkou nespokojenost a v horších případech až psychické trauma.

V pedagogickém slovníku Průcha a kol. u hesla „Volný čas“ najdeme tento popis „Čas, s kterým si člověk může nakládat podle svého uvážení a na základě svých zájmů. Volný čas je doba, která zůstane z 24 hodin běžného dne po odečtení času věnovaného práci, péči o rodinu a domácnost, péči o vlastní fyziologické potřeby (2003, str. 274).“

Hofbauer (2004, str. 13) shrnuje volný čas (angl. leisure time) „jako čas, kdy je člověk nevykonává činnosti pod tlakem závazků, jež vyplývají z jeho sociálních rolí, zvláště z dělby práce a nutnosti zachovat a rozvíjet svůj život. Někdy se vymezuje jako čas, který zbývá po splnění pracovních i nepracovních povinností. Přesnější a úplnější je však jeho charakteristika jako činnost, do níž člověk vstupuje s očekáváním, účastní se jí na základě svého svobodného rozhodnutí, a která mu přináší příjemné zážitky a uspokojení. Jako hlavní funkce volného času se uvádějí: odpočinek (regenerace pracovní síly), zábava (regenerace duševních sil), rozvoj osobnosti (spoluúčast na vytváření kultury).“

„Volný čas je částí lidského života mimo čas pracovní (návštěva školy a pracovní proces) a tzv. čas vázaný, který zahrnuje biofyzilogické potřeby člověka“ (Hájek a kol., 2008, str. 10).

V pedagogické encyklopedii J. Němec (Průcha, ed., 2009, str. 379) pod heslem volný čas uvádí: „Volný čas lze charakterizovat jako svébytný, subjektivně vnímaný, kulturně a společensky podmíněný a časově vymezený prostor, ve kterém se jedinec nebo skupina lidí svobodně rozhoduje o způsobu seberealizace prostřednictvím rozmanitých činností (sportovních, kulturních, technických apod.), jimiž naplňuje své potřeby (především sekundární) a rozvíjí své zájmy. Do kategorie volného času nezahrnujeme čas vyhrazený pro školní vzdělávání či práci, stejně jako činnosti spojené se sebeobsluhou (hygiena, stravování, nákupy, práce v domácnosti, doprava do zaměstnání apod.)“.

Hájek a kol. (2010, str. 7) používá i tzv. čas polo volný, jenž označuje volnočasové aktivity, které jsou již pro někoho na rozhraní práce a volného času, jde o kutilství, zahradničení či ruční práce, aktivity pro někoho pracovní, pro jiného náplň volného času.

Z výše uvedených popisů vyplývá, že volný čas je čas, který má jedinec jen pro sebe a může o něm i sám rozhodovat, a je jen na něm, zda jej prožije pasivním (sledování televize, videa, hraní počítačových her či sezení u počítače na sociálních sítích a další) či aktivním způsobem (návštěvou kroužků, aktivní sportování, pobyt v přírodě, návštěva přátel, další vzdělávání a jiné).

1.2 Historický vývoj organizací volného času dětí a mládeže u nás

V této kapitole se seznámíme s historií vývoje organizací zajišťující volný čas pro děti a mládež. První zmínky o volném času sahají až do daleké historie. Zaměřujeme se zde hlavně na organizace zajišťující nabídku péči o tělo a pobyt v přírodě vzhledem k zaměření práce.

Dle Pávková a kol. (2002, str. 20–21) s potřebou trávení volného času se setkáváme již v průběhu 17. století: „*Počátky výchovy ve volném čase v novodobé společnosti jsou spjatý s proměnami práce a životním způsobu obyvatel měst a vesnic po skončení třicetileté války (roku 1647). v průběhu 17. století si bohatší obyvatelé měst začali mimo městské hradby budovat – řečeno dnešním výrazem – víkendové domy, ve městech vznikaly kluby, kavárny, spolky a společnosti dospělých*“. v průběhu 19. století, ale hlavně ve 20. století, se volný čas stal významným pro každého člověka. Nejprve se budovaly spolky a nabízely aktivity jen pro dospělé, postupně se tyto organizace zaměřily i na děti a mládež. Až později začaly vznikat organizace a sdružení určená jen pro děti a mládež.

První organizací, která se u nás zaměřila na trávení volného času, konkrétně na tělocvik, byl v roce 1862 česká tělocvičná jednota Sokol pražský. V roce 1869, dle Pařízka a Reitmayera (1989, str. 35) byl díky angažovanosti Tyrše založen také Tělocvičný spolek paní a dívek pražských.

Další organizace byly založeny nejprve v cizině, ale postupně se dostaly i k nám.

V roce 1844 byla v Londýně založena organizace YMCA (Young Men's Christian Assotiation) – Křesťanská organizace mladých lidí a v roce 1894 byla založena obdobná organizace pro mladé ženy YWCA. Dle Pávková a kol. (2002, str. 21) se tato organizace zaměřovala pouze na děti a mládež, a to konkrétně na mladé křesťanské muže (YMCA) a ženy (YWCA). Spousta et al. (1994, str. 158) uvádí, že tato organizace se v 1919 dostala zásluhou T. G. Masaryka i k nám. Organizace původně budovala zařízení pro volný čas a později přešla na různé nabídky dle aktuálních požadavků společnosti.

Roku 1888 byl založen Klub českých turistů. (Neuman a kol., 2000, str. 21), který, jak název napovídá, se věnoval turistickým výletům.

Od roku 1896 lze sledovat první počátky organizace OREL, která byla úzce spjata s římskokatolickou církví. v roce 1909 organizace oficiálně přijala jméno Orel. (Steiniger, 1976, str. 68–69)

Ze Sokola se dle Spousty (et al. 1994, str. 160) později odštěpuje katolický Orel a Dělnické tělocvičné jednoty. Svaz dělnických tělocvičných jednot byl založen roku 1903 nejprve pro dospělé a až později se jeho činnost rozšířila na děti a mládež. První dělnické tělovýchovné organizace dle Svatoše a kol. (1978, str. 23) vznikaly na našem území od devadesátých let minulého století a v roce 1903 se spojily ve Svaz dělnických jednot. Organizace byla původně zaměřena na práci s dospělými a postupně se také rozšířila o práci s mládeží a s dětmi. Hlavní náplní byla tělovýchova, ale jejich činnost byla zaměřena i na historické vycházky, divadelní představení, recitační a pěvecké kroužky.

A. B. Svojsík ve své knize (1912, str. 7) popisuje svoji cestu hledání nového výchovného typu, jenž se pod jménem „scouting“ (skauting) rozšířil v Anglii. Tato cesta se uskutečnila počátkem roku 1911 a Svojsík objevil v Baden-Powellově skautingu to, čím se již několik let předtím zabýval, jeho slovy *„našel jsem realizovanou mnohou neurčitou vidinu, jež se vznášela se před mýma očima, když přemýšlival jsem o nutnosti radikálních reforem ve výchově naší mládeže“*.

Dle Provazníkové (1939, str. 7) u nás dívčí skauting vedla prof. Emilie Milčicová. Roku 1914 dle Neumana a kol. (2000, str. 22) založil A. B. Svojsík skautskou organizace Junák – český skaut, která byla přizpůsobena českým podmínkám.

Rok 1902 se dle Pechy (1999, str. 29) považuje za rok vzniku woodcraftu v USA. Tento rok E. T. Seton neplánovaně založil první woodcraftový kmen. Roku 1912 byl založen profesorem přírodopisu M. Seifertem první woodcraftový kmen i u nás. V roce 1914 se vytvářejí skupiny Lesní moudrosti, dle Neumana (2000, str. 22). Hnutí woodcraftu nebylo jednotné, během I. republiky vznikaly a zanikaly organizace tohoto typu jako např. Děti živěny, Psohlavci, Horní chlapci, Zálesácká liga československá, Obec lesní moudrosti, Liga pro výchovu přírodou, Sdružení zálesáků, ISAW (Steiniger, 1976, str. 84).

Velkými změnami procházela historie organizací v době vzniku samostatného Československa roku 1918, obsazení naší země německými nacisty roku 1939, po druhé světové válce roku 1945 osvobozením Československa a později nástupem Komunistické

strany. Organizace se slučovaly, či byly nuceny měnit svůj název. Většina dříve vzniklých organizací byla zrušena a v průběhu let znovu obnovena, nebo fungovala tajně. Ale také se objevovaly organizace nové.

Po roce 1945 Steiner (1976, str. 112) uvádí, že s ohledem na „změny uspořádání ve společnosti“ byla potřeba jednoty dětského hnutí. V té době byla dominantní organizace pracující s dětmi a mládeží Sokol a Junák. Vedle nich ale fungovaly o další organizace, pro to období méně významné jako Orel, YMCA, DTJ a skauti DTJ. Dle France a Knapíka (2013, str. 257, 259) se v 50. a 60. letech pojetí zájmové činnosti velmi měnilo, a to hlavně s ohledem na politické a kulturně osvětové priority režimu. Zakládaly se nové organizace jako např. závodní kluby ROH, dobrovolné společenské organizace. V této době jsou také známy pokusy o obnovu tradic některých spolků jako např. klub historických vozidel, domácí kutilství, kluby přátel umění a další.

V roce 1946 (O československém svazu mládeže, 1960) byl založen Svaz mládeže, jehož náplní bylo také zakládání kroužků. Svaz mládeže byl v té době (str. 66) „*jedinou plnohodnotnou organizací pro veškerou českou mládež*“. V této době do organizace patří i Sokol, Orel, dělnické tělovýchovné jednoty (DTJ) a sportovní svazy. (Neuman a kol., 2000, str. 23). V roce 1949 byla na slučovací konferenci svazu mládeže také založena Pionýrská organizace Československého svazu mládeže, organizace založena po vzoru tehdejšího Sovětského svazu.

O historii tohoto slučování více píše tendenčně Svatoš a kol. (1978, str. 35): „*Ve dnech 23. a 24. dubna 1949 se v Praze konala slučovací konference, která dovršila úsilí mladé pokrokové generace o jednotnou organizaci mládeže a dětí. Dosavadní svaz české mládeže, Svaz slovenské mládeže, Svaz polské mládeže a Svaz mládeže Karpat vytvořily jedinou organizaci – Československý svaz mládeže. Na slučovací konferenci byla také dořešena otázka budování dětského hnutí v socialistickém Československu, 24. dubna 1949 byla založena Pionýrská organizace ČSM jako součást Svazu mládeže, jednotná, úzce spolupracující se školou, společenská a masová dětská organizace.*“ Dalším krokem pionýrské organizace bylo dle Svatoše a kol. (1978, str. 60, 62) založení středisek Domů pionýrů a mládeže (DPM), Stanice mladých techniků, Stanice mladých přírodovědců a Stanice mladých turistů, jehož síť pokrývala celé území našeho státu. Byla to státní mimoškolní výchovná a vzdělávací zařízení. Svou činností přispívala k socialistické výchově mladé generace v duchu idejí marxismu-leninismu, k rozvoji

vzdělanosti, zájmů, schopností, talentů a k hodnotnému využívání volného času dětí a mládeže. Tato činnost se řídila „*Směrnicemi pro organizaci a činnost DPM a stanic mladých techniků, přírodovědců a turistů, které vydalo v květnu 1975 ministerstvo školství ČSR*“.

Také bychom zde rádi uvedli první zmínky o volném čase v zákonech.

První zmínku o školních družinách, které spadají také pod volný čas, můžeme v zákoně najít již v roce 1948, konkrétně v „Zákoně o základní úpravě jednotného školství (školský zákon)“ č. 95/1948 v § 67.

Domovy a družiny mládeže:

- (1) Stát zřizuje domovy a družiny mládeže. Domovy se zřizují podle plánu stanoveného vládou.
- (2) Domovy a družiny mládeže jsou zařízení výchovná a sociální.
- (3) Podrobnosti určí ministerstvo školství a osvěty a ministerstvo sociální péče v dohodě se zúčastněnými ústředními úřady.

Zákon o školské soustavě a vzdělávání učitelů (školský zákon) č. 31/1953 již upravuje v § 14 Mimoškolní výchovná zařízení.

K doplnění školní výchovy a v zájmu zdravotní a sociální péče o školní mládež se zřizují družiny mládeže, pionýrské domy, dětské domovy a jiná mimoškolní výchovná zařízení.

V době socializace byly ale volnočasové organizace jednotné a dostupné. Jejich činnost byla podporována.

K významnému rozvoji zájmu o volný čas přispěla druhá polovina 20. století, doba ekonomického rozvoje a vyspělých technologií, která přinesla vyšší životní standart. Volný čas tvořil důležitou součást životního času moderního člověka.

Díky politickým změnám po listopadu 1989 dochází ke zrušení organizací, které byly ovlivňovány, a obnovovaly se zrušené organizace, které do té doby byly zakázané. Postupně vznikaly také organizace nové. Po roce 1989 obnovil svou činnost např. Sokol, Junák (svaz skautů a skautek), YMCA. Nově vznikla například mládežnická organizace Duha.

V červenci roku 1998 byla založena Česká rada dětí a mládeže osmi sdruženími dětí a mládeže. Jejimi zakladateli byly Asociace křesťanských sdružení mládeže, Asociace turistických oddílů mládeže, České tábornické unie, Folklorního sdružení České republiky, Junáka – svazu skautů a skautek České republiky, Národního informačního centra mládeže, Pionýra a YMCA. Dle webových stránek (2017) sdružuje 98 členských organizací (mezi nimi většinu celostátních organizací dětí a mládeže), představujících kolem 200 000 individuálních členů. Členy ČRDM jsou sdružení velmi malá i ta největší, včetně deseti krajských rad mládeže (webové stránky ČRDM).

Aktivita pro volný čas začaly nabízet různé státní organizace (školní družiny, školní kluby, střediska volného času, domovy mládeže, internáty, dětské domovy a další), ale i základní umělecké školy, místní kulturní domy, knihovny, galerie, hvězdárny, jazykové školy, základní umělecké školy, ale i divadla, knihovny, galerie, hvězdárny a další.

Dále jsou to neziskové organizace např. sportovní a tělovýchovné organizace, církevní a náboženské organizace a závěrem je zde nutné zmínit i komerční organizace jako např. sportovní kluby, firmy nabízející kroužky na ZŠ a MŠ, vodní světy, fitness centra, různé sportovní firmy, herny a zábavní centra. Zde ale výčet určitě není kompletní, neboť nabídka těchto volnočasových aktivit se neustále rozšiřuje.

Dále aktivity ve volném čase nabízejí i různá sdružení a další organizace jako např. Duha Junák, Pionýr, YMCA, Česká tábornická unie, Hnutí Brontosaurus a další.

V současné době je nabídka volnočasových organizací velmi široká. Vznikají organizace nové, převážně soukromé organizace nabízející aktivity ve volném čase dětí a mládeže.

1.3 Volný čas dětí a mládeže v současnosti

Nabídka volnočasových aktivit je v současné chvíli velmi rozmanitá. Děti a mládež mohou navštěvovat mnoho volnočasových aktivit s různým zaměřením, jak bylo již uvedeno v předešlé kapitole.

Bohužel se ale i v dnešní době najdou děti či mládež, které svůj volný čas z různých důvodů smysluplně prožít nemohou. Důvodů zde může být více, nejčastěji jsou to finanční důvody. Rodina bohužel nemá prostředky, které by mohla na volný čas svých

děti použít. Dále jde o nezáměr či nepodporu dětí ze strany rodičů. Rodiče nejeví o volný čas svých dětí zájem a děti tak tráví svůj volný čas bez vedení a často pro ně nevhodným způsobem. Vyskytuje se i část dětí, která svůj volný čas smysluplně trávit neumí. Opačným problémem jsou i děti a mládež, kteří mají mnoho povinností (dlouho vyučování a náročná školní příprava, nadměrné povinnosti doma a další) nebo mají velké množství volnočasových kroužků, (ctižádostiví rodiče) či skupiny dětí a mládeže, která se v brzké době sportovně či jinak specializuje.

Jak uvádí Hájek a kol. (2010, str. 28) mezi volným časem dětí a dospělých existují velké rozdíly. Jde hlavně o naplňování volného času a rozsah volného času. Je asi jasné, že děti mají více volného času než dospělí a s věkem a s přibývajícími povinnostmi tohoto času mnohdy ubývá.

Každá věková skupina ale vnímá svůj volný čas jiným způsobem. Malé děti tráví svůj volný čas převážně hraním doma či venku, pomáháním v domácnosti, neboť pro menší děti je tato činnost stále hra, nikoliv povinnost. Samozřejmě děti docházejí na různé kroužky či zájmové aktivity, kam je doprovází jejich rodiče či další osoby. Již zde je ale třeba upozornit, že jsou i rodiče, kteří se snaží naplnit volný čas svých dětí maximálně, a to velkým počtem kroužků, neustálými rodinnými aktivitami a děti poté nemají vůbec žádný vlastní volný čas, kdy by si samy mohly určit, co právě chtějí dělat. Tento trend v pozdějším věku může docílit toho, že dítě – mládež neumí trávit svůj volný čas neorganizovaně či bez vedení druhou osobou.

Školní děti již mají volného času méně, neboť již navštěvují školy a s tím se váže i domácí příprava a postupně i pomoc v domácnosti. Svůj volný čas ale mohou trávit různými způsoby, např. doma, ve škole na volnočasových aktivitách, v různých organizacích zajišťující volný čas dětí, nebo jen samo venku se svými kamarády. V tomto věku ale již dítě rozhoduje o trávení volného času společně s rodiči, neboť již by se mělo samo vyjádřit, co jej baví a zajímá a čemu by se ve volném čase chtělo věnovat. S ohledem na pracovní vytíženost rodičů si děti mohou vybírat z velké nabídky volnočasových aktivit nabízených ve školách, domech dětí a mládeže a dalších volnočasových organizací, kde v současné době pracují kvalifikovaní pracovníci. Bohužel se ale stává, že mnohdy děti neví, jak svůj volný čas trávit, nudí se, či jej tráví jednostrannými či nevhodnými aktivitami jako např. hodiny sedí u televize či počítače, tráví jej v nežádoucí vrstevnické skupině (vandalismus, krádeže, agresivita,

alkoholismus, kouření). Případně ze sociálních důvodů ani na volnočasové aktivity nemůže docházet.

Vliv na trávení volného času mají samozřejmě hlavně rodiče, kteří mohou dětem pomáhat v trávení volného času tím, že jim ukážou, jak mohou svůj volný čas trávit a půjdou jim vzorem.

Na téma volný čas mládeže bylo v České republice provedeno několik výzkumů. Výzkum provádějí různé státní i nestátní organizace pro své potřeby, jako například Junák – svaz skautů a skautek, společnost Hankel a další. Institut dětí a mládež MŠMT ČR uvedl v roce 1997 výzkum, který zpracoval M. Jíra a kol. s názvem „Děti, mládež a volný čas“. Tohoto průzkumu se zúčastnily děti ve věku 11–26 let.

Tématem volný čas se zabývají různé bakalářské a diplomové práce. Například Simona Toušová (2009) zaměřila svoji diplomovou práci volný čas dětí z pohledu „*Analýza současného stavu problematiky vyplnění volného času u mládeže v České republice*“. Skovajsová (2010) se zase ve své bakalářské práci „*Mládež a volný čas – srovnání historie se současností*“ zaměřila na porovnání trávení volného času dvou generací. Eva Sojková (2011) napsala diplomovou práci s názvem „*Výzkum volného času dětí a mládeže v České republice po roce 1989*“, kde popisuje několik již zpracovaných výzkumů po roce 1989 na téma volný čas dětí a mládeže.

V této práci jsme se ale zaměřili na volný čas dětí ve věku od 6–11 let, proto se teď v krátkosti podíváme na výsledky výzkumu, který provedl Národní institut dětí a mládeže a zveřejnil jej v roce 2011. v rámci projektu Klíče pro život – Rozvoj klíčových kompetencí v zájmovém a neformálním vzdělávání, byl zpracován rozsáhlý průzkum nazvaný „Hodnotové orientace dětí ve věku od 6 do 15 let“. Dotazníky byly připraveny ve dvou verzích, pro děti ve věku 6–9 let a děti ve věku 10–15 let. v konečné analýze ale dle autorů byli respondenti rozděleni do tří věkových kategorií a to 6–9 let, 10–12 let a 13–15 let. Z tohoto výzkumu vyplývá, že naprostá většina dětí bez ohledu na věk ve všední dny sleduje denně nebo téměř denně televizi. Dvě pětiny dětí ve věku 6–9 let uvedly, že chodí do sportovních kroužků často a 13 % z nich uvedlo, že chodí občas a 43 % dětí, že nechodí vůbec. Do jiných zájmových kroužků chodí 36 % dětí často a 15 % občas. Dvě pětiny dětí nechodí do sportovních kroužků vůbec a 49 % dětí uvedlo,

že nechodí ani do jiného než sportovního kroužku. Nicméně 40 % dětí uvedlo, že se věnuje sportovním aktivitám mimo kroužky často.

Z výzkumu také vyplynulo, že návštěva sportovních i jiných kroužků či oddílů se odvíjí od vzdělání rodičů, tedy čím vyšší vzdělání rodičů, tím aktivněji děti tráví volný čas.

Výzkum sleduje například i postoje a vlastnosti rodičů, vztah dětí k pedagogům a další.

2 Charakteristika dětí v mladším školním věku

Charakteristika dětí zde uvedena je převážně z pohledu rozvoje pohybu a nástupu do základních škol po stránce sociální. Charakteristika dítěte zde tedy není úplně kompletní, ale s ohledem na rozsah této práce je dostačující.

Jak nám název napovídá, mladší školní věk začíná nástupem do základní školy, tedy ve věku 6–7 let. Trvá do 11–12 let, kdy se začínají projevovat první známky pohlavního dospívání. Jde přibližně o prvních pět let školní docházky.

V literatuře je možné se setkat i s jiným rozdělením a pojmenováním. Pedagog V. Příhoda (1977, str. 247) nazýval toto období prepubescencí a dle něj má dva biologické i psychologické stupně a to od 6–8 let a od 8–11 let. Psycholožka M. Vágnerová (2014, str. 255) tento věk rozděluje na raný školní (6–9 let) a střední školní (9–11/12 let) a psycholog Z. Matějček (1994, str. 57) na mladší školní věk (první 2 třídy ZŠ) a střední školní věk, což je věk přibližně od 8–11/12 let. Piaget (1999, str. 118) nazval toto období fází konkrétních logických operací.

První dva roky školní docházky jsou pro dítě dle Matějčka (1994, str. 57) tzv. přechodné. Tedy ještě doznívá doba předškolní, ale v něčem se již mohou projevovat znaky další vývojové fáze. Dítěti například často splývají hranice mezi realitou a vlastní fantazií. Chce si ještě více hrát.

Vstup do školy je pro dítě důležitým sociálním mezníkem, neboť se dostává více z vlivu rodiny a vstupuje do dalších sociálních skupin jako např. třída, školní družina, kroužky ve škole a další. Složení třídy jej většinou doprovází po celý I. stupeň školní docházky.

Dle Vágnerové (2002, str. 278) je pro uvažování mladšího školáka typický morální realismus. Dítě chápe normy a pravidla jako dané a zatím nemá potřebu je zpochybňovat. Zráním centrální nervové soustavy (CNS) a sním celého organismu, se zvýší emoční stabilita a odolnost vůči zátěži (Vágnerová, 2014, str. 305).

„Myšlení mladšího školáka je vázáno na realitu. To znamená, že je schopen uvažovat o něčem určitém, co sám zná, i když není objekt jeho úvah aktuálně přítomen. Dítě mladšího školního věku je zaměřeno na poznání skutečného světa“ (Vágnerová, 2014, str.

267). Proto se toto období nazývá věkem střízlivého realismu (Langmeier a kol. 2000, str. 115). Dítě chce pochopit věci a okolní svět, jak opravdu funguje.

Opakované sociometrické studie ukázaly dle Langmeiera (a kol. 2000, 117–118), že tělesná síla a obratnost hrají velkou roli v postavení dítěte ve skupině: často velkou měrou rozhodují o obdivu a oblíbenosti, o vedoucí roli apod. Během celého období se zlepšuje hrubá i jemná motorika. Nejprve sice dítě používá velké klouby ramenní a loketní, ale postupně více zapojuje i klouby malé. Pohyby jsou neefektivní, neboť k hlavnímu pohybu se přidávají pohyby další (nadbytečné). Pohyby jsou rychlejší, svalová síla je větší a zejména je nápadná zlepšená koordinace všech pohybů celého těla. S tím souvisí větší zájem o pohybové hry. Motorické výkony nezávisí ale jen na věku, ale i na vnějších podmínkách. Předešlá sportovní zkušenost, sportovní vzor v rodičích či povzbuzování ze strany rodičů ke sportování, to vše může příznivě ovlivnit výkon, učení dalších a zájem a snahu dítěte o rozvoj pohybových dovedností. Rozdíly v pohybových dovednostech mezi dětmi tedy mohou být značné.

Je to období pomalého vývoje a růstu. U dětí se plynule mění stavba a tvar těla a dochází k rovnoměrným přírůstkům tělesné hmotnosti i výšky. Kostra ještě není celkově vyvinuta. Dítěti rostou více tzv. dlouhé kosti, díky čemuž se dítě vytahuje a dochází k zeštíhlení. (Perič, 2004, str. 27 a Jansa a kol. 2012, str. 23)

Zakřivení páteře dle Příhody (1977, str. 249) ještě také není trvalé, hlava je ale oproti tělu stále těžká, váha jater tíhne k porušení rovnováhy těla a chodidlová opora je stále ještě krátká, což znamená, že pokud dítě v tomto věku bude dlouho sedět v lavici, u televize či u počítače, bude nosit těžké tašky, hrozí zde různé deformace v oblasti páteře, které se ale ještě dají správným cvičením a odbouráním nevhodných činností napravit. Změny lze najít i v oblasti obličeje, narůstá trvalý chrup a s ním se mění i výraz dítěte. Fontanely jsou již v 7 letech uzavřeny, jsou již lebeční švy, ale kosti jsou stále poddajné. Kolem 8. roku dítěte se dokončuje osifikace.

Dle Křištofiče (2006, str. 12) „*je věk mezi 8.–12 rokem nazývám zlatým věkem motoriky a naší snahou je vybavit děti v jeho průběhu co nejširší škálou pohybových zkušeností. Naučené dovednosti se stávají stabilním a trvalým.*“ Věk 7–10 let je vhodný pro rozvoj rychlostních, koordinačních a akčně – reakčních schopností. Věk 9–10 let je vhodný pro

rozvoj orientačních schopností, neboť zase dochází k nárůstu percepčních schopností, což dítěti umožňuje lépe odhadovat vzdálenost a rychlost pohybujících se předmětů.

3 Prázdninové tábory

Svojsík (1912, str. 15), ve své knize popisuje první změny v oblasti školství ve spojení s přírodou: „*Století 16., 17., 18. je dobou obnovy výchovy a školství, je dobou smělých plánů, skvělých utopií, nadšených úmyslů na poli zanedbané výchovy. Tři mužové burcují evropské lidstvo k novému životu a zakládají novou školu: Rabelais, Komenský, Rousseau.*“ Rabelais ve svém románu údajně uvádí, že výchova se má dít v přírodě, ve shodě s přírodou a pro přírodu, neboť veškeré vědy i morálky je v návratu k přírodě. Dále se má výchova tělesná vyvíjet společně s výchovou duševní.

3.1 Dějiny a současnost prázdninových táborů

Vzhledem k tomu, že k táborům patří neodmyslitelně i pobyt v přírodě, začíná historie dějin prázdninových táborů již v době, kdy klasické tábory ještě v nabídce nebyly, ale došlo k prvním snahám o pobyt v přírodě, i když za jiným účelem než rekreačním.

„*Ačkoli již v 17. století zformulovat požadavky na fyzický rozvoj mladé generace Jan Amos Komenský, a přestože byly u nás známé výchovné směry ovlivněné dílem Johna Locka a Jeana Jacquese Rousseaua, v nichž ožila dávná jednota tělesné a duchovní výchovy, narážely tělovýchovné snahy v českých zemích na mnoho obtíží a nepochopení a nedařilo se je výrazně realizovat.*“ (Reitmayer, 1989, str. 8)

Jan Amos Komenský, příkládal, dle Neumana (1999, str. 22) velký význam přírodě jako učitelce. Pro zdravý rozvoj mládeže doporučoval procházky, cestování, ale hlavně cvičení a hry v přírodě. „*Příroda jest mu pravou učitelkou lidstva, školy jsou dílnami lidskosti, mají vychovávat pro život, aby nic v živobytí lidském se nedálo, čemu by žák naprosto nerozuměl. Přírodou má se řídit rozumný vychovatel.*“ (Svojsík, 1912, str. 16)

Dalším nástupcem, který kladl důraz na tělesnou výchovu, pobytem na čerstvém vzduchu, byl John Locke (1631–1704). Dle Jansy (2012, str. 36–37) se vrací k antickému ideálu kalokagathie. Pro zdraví, a i fyzickou krásu doporučoval dobrou životosprávu a otužování, pobyt v přírodě, plavání a pravidelná tělesná cvičení.

Následuje Jean Jacqueuse Rouisseau (1712–1778), jenž o pobývání a cvičení v přírodě napsal v díle „*Emil čili o vychovávání*“. Baláš (2016, str. 19) ve své knize uvádí, že J. J. Rousseau stavěl potřebu přirozeného pohybu na přední místo. Emil, aby zdokonalil své pohyby, běhal bos, skákal do výšky a dálky, šplhal po stromech, přelézal zdi a cvičil rovnováhu.

V roce 1867 Sokol (Pařízek, Reitmayer, 1989, str. 14) pořádá tzv. tábory, které ale v té době měly za cíl veřejná politická shromáždění pod širým nebem. Právě Sokol se postaral o povědomí obyvatel v oblasti cvičení v přírodě a začal pořádat letní tábory nejprve pro chlapce. Později je sokolnice Marie Provazníková pořádala i pro dívky.

Dle Provazníkové (1939, str. 7) bylo táboření jako výchovný prostředek prvně použito ve větším měřítku ve skautingu. V roce 1907 pořádá zakladatel Skautingu Robert Baden-Powell první skautský tábor na světě určený chlapcům. Dívčí skauting organizovala lady Baden-Powell. Roku 1912 byl zahájen první skautský tábor u nás, trval 4 týdny, nedaleko hradu Lipnice s třinácti chlapci. v roce 1913 již skauti používají i první podsadové stany. Brzy se ke skautingu přidávají i dívky a to díky prof. Emili Milčicové, která dívčí skauting založila. První tábor skautek se koná v roce 1915 u Živohoště.

Po světové válce u nás začala tábory pořádat i YMCA. YWCA pořádá podobné tábory ve zděných budovách. (Provazníková, 1939, str. 8).

A dále se po II. světové válce zabývají dětskou rekreací hlavně Sokol, Orel, charity, církve a skautské organizace a již i řada soukromých pořadatelů.

To se v období 1949 velmi změnilo. V důsledku politického vlivu komunistické strany se měnila řízení dětských organizací, skrz které mohla být ovlivňována mládež.

Svatoše a kol. (1978, str. 29) uvádí, že v roce 1955 se ROH stalo hlavním pořadatelem letních dětských táborů.

Mareš ve své publikaci uvádí (1975, str. 5, 9), že „*péče o socialistickou výchovu a zdravý vývoj našich dětí je zajišťována již od roku 1956 Revolučním odborovým hnutím (ROH) v pionýrských táborech ve čtyřech základních formách pionýrských táborů*“:

- letní pionýrské tábory organizované jako 20denní pobyt dětí ve věku od 7 do 14 let
- putovní pionýrské tábory organizované jako 14denní turistika pro děti ve věku od 12 do 14 let
- zimní pionýrské tábory organizované jako týdenní pobyt nebo lyžařská turistika pro děti od 9 do 14 let
- zahraniční výměnné pionýrské tábory organizované jako 14–20denní pobyt pro děti ve věku od 12 do 14 let.

Díky politickým změnám po listopadu 1989 dochází k obnovení zrušených organizací, které v té době byly zakázané a postupně vznikají organizace nové a s nimi se obnovuje i jejich tábornická činnost. Bývalé domy pionýrů jsou převedeny na Domy dětí a mládeže a tím pokračuje jejich činnost v nabídce nejen volnočasových kroužků, ale i pořádání táborů.

V současné době je nabídka táborů již velmi různorodá. Od klasických stanových táborů, přes tábory ve zděných budovách či dokonce hotelech. Kromě klasických výjezdních táborů se nabízejí i tábory příměstské, kde děti tráví jen část dne a ostatní část dne tráví opět v rodině.

Rozdělení táborů je možné ale i s ohledem na obsah tábora, neboť čím dál tím více se nabízejí tábory s různým zaměřením – vodácký, turistický, sportovní (se zaměřením na florbal, hokej, fotbal, tanec, gymnastiku a další), počítačový, hudební, v koňském sedle a mnoho dalších.

4 Gymnastika

Gymnastika je záměrná pohybová činnost, která podporuje správné držení těla, rozvíjí tělesnou zdatnost, kultivuje pohybový projev a díky pravidelné pohybové činnosti podporuje i zdraví člověka.

4.1 Historický pohled

Název gymnastika pochází z řeckého gymnós (česky nahý). Tento název vznikl proto, že Řekové cvičili svá tělesná cvičení bez oděvu. S počátky gymnastiky se můžeme setkat již ve středověku, kdy byl položen základ filozofii dbající na tělesné a duševní zdraví. Neuman (1999, str. 21) uvádí, že již od 4. tisíciletí před n. l. vznikaly v Indii, Egyptě, Mezopotámii a Číně, gymnastické systémy, jejíž součástí byla cvičení spojená chůzí, během, skokem, ale i hodem, plaváním, zápase a jízdou na koni.

V Řecku a Římě, dle Skopové a kol. (2006, str. 11) bylo v té době ideálem vyrovnanost tělesná i duševní, tzv. kalokagathia, jenž přispěla k většímu zájmu o zdraví a většího zájmu o fyzické pěstování těla. *Ze starověkého slova „gymnasein“ (cvičiti nahý), označujících jak cvičence, bojovníka, tak i člověka zabývajícího se vědou o tělesných cvičeních, vznikl odvozením název „gymnastika“ pro záměrné pohybové činnosti, které celkově člověka kultivují.*

Postupně ale ve středověku zájem o cvičení opadl z důvodu úpadku vzdělanosti a vlivu církve. Dle Neumana (1999, str. 22) se zájem o cvičení přesunul hlavně do stavu rytířského, který se více zajímal o tělesné cvičení v přírodě jako např. běh, skákání, šplh a další.

Dalšími propagonisty cvičení byli J. A. Komenský, který se nezaměřoval jen na cvičení, ale zabýval se ve svých dílech výchovou a zdůrazňoval význam tělesných cvičení pro zdárný rozvoj dítěte. Také J. J. Rousseaua upozorňoval na potřebu přirozeného pohybu jako je běh, skok, šplh, přelézání překážek a cvičení rovnováhy. John Locke se naopak vrací k antickému ideálu kalokagathie. Pro zdraví a fyzickou krásu doporučoval otužování, pobyt v přírodě, plavání a pravidelná tělesná cvičení.

Na konci 18. století a v průběhu 19. století, dle Skopové a Zítro (2006, str. 11) vznikají kompletní gymnastické směry či systémy, do té doby pojmenované jako gymnastika,

které bylo nutné, s ohledem na praxi, nahradit novými termíny jako školní tělesná výchova, pohybová rekreace, sport, léčebná gymnastika a jiné.

Představiteli 18. století byli švýcarský pedagog Johan Heindrich Pestalozzi (1746–1827), který gymnastiku dle Baláše (2016, str. 21, 22) tj. veškerá tělesná cvičení, klade na přední místo ve výchově dětí a snaží se přesvědčit rodiče, aby dětem nezakazovali běhání, skákání, lezení, hry, nošení břemen a zápas, neboť tato cvičení činí mládež silnější, odvážnější a zdravější. Pestalozzi je také, dle Jansy a kol. (2012, str. 38) autorem kloubního cvičení, které považoval za základ gymnastiky a které rozdělil na pohyby paže, trupu, nohou a hlavy.

Hlavním představitelem německého turnérského tělocviku Johann Christoph Friedrich Guts Muths (1759–1839) se zaměřoval na přirozenou a harmonickou výchovu. Dodnes je často uváděna charakteristika gymnastiky Guts Muthuse: *„Gymnastika není účelem, ale prostředkem, jak výcvikem těla zušlechtit člověka, aby byl tělesně a duševně kulturní, duševně a tělesně harmonický“* (Skopová, Zítka, 2006, str. 12). Lezení a šplhání zařazuje mezi základní tělesná cvičení a věnuje jim patřičnou pozornost (Baláš, 2016 str. 21). Guts Muth vytvářel dle Neumana (1999, str. 23) zvláštní konstrukce z dřevěných a provazových žebříků, tyčí a lan, a šikmých trámů pro cvičení pod širým nebem. Tím dal základ také pro nářadovou gymnastiku.

Georges Demény a Georges Hébert byli dalšími reformátory tělesného cvičení. Oba se totiž, dle Baláše (2016, str. 26) odklonily od *„umělého tělocviku, jelikož neodpovídal potřebám člověka a byl nesrozumitelný dětem“*. Demény kladl důraz na dynamiku pohybu, na harmonii ladnosti a síly. Základem měla být přirozená cvičení. Na tyto metody navázal Hébert, protože prosazoval účelová cvičení a propagoval pojem užitkové gymnastiky, jako běh, skok, šplh, zvedání, házení, úpoly a plavání.

Gymnastiku, s důrazem na zdravotní význam cvičení, zpracoval P. H. Lingem (1776–1839), který dle Skopové a Zítka (2006, str. 11) vytvořil tzv. švédský systém gymnastiky založený na přesných cvičeních zakládajících se na znalostech z oboru anatomie a fyziologie. Tento systém rozlišoval čtyři druhy gymnastiky a to pedagogickou, estetickou, léčebnou a vojenskou.

V 19. století se v českých zemích díky dr. Miroslavu Tyršovi vytváří tělovýchovný systém, který vychází jak z turnérského pojetí tělocviku a nářadové gymnastiky,

tak i z jiných systémů. Tyrš se do dějin zapsal i vynikajícím dílem, které se používá dodnes a to „Tělocvičným názvoslovím“. Tyrš má své místo v dějinách české pedagogiky proto, že se zasloužil, aby tělesná výchova pronikla do všech vrstev národa. Stal se iniciátorem tělesné výchovy žen, vítal zavedení tělesné výchovy do škol, přál sportovnímu hnutí a měl pochopení pro jeho další rozvoj. (Pařízek a kol. 1989, str. 46).

Určitě stojí, zato zde zmínit ještě Klemeňu Hanušovou (1845–1918), která rozpracovala tělesnou výchovu pro ženy a dívky (Skopová, Zítko, 2006, str. 12–13). Další vývoj ženské gymnastiky byl ale již ovlivněn mnoha směry. Zvláště po roce 1989 došlo ke značným změnám. *Moderní doba s prudkým rozvojem vědy a techniky klade na gymnastiku nové požadavky, a proto dochází k přehodnocování potřebám cvičenců. Velký rozmach zaznamenaly specializované druhy gymnastiky pro ženy. Vznik nových nářadí a náčiní podpořil kreativitu v tradičních i nových gymnastických odvětvích.*

Jak ještě uvádí Skopová a Zítko (2006, str. 13): „*Gymnastiku chápeme jako otevřený systém metodicky uspořádaných pohybových činností esteticko-koordinačního charakteru se zaměřením na tělesný a pohybový rozvoj člověka, na udržení a zlepšení zdraví*“.

4.2 Dělení gymnastiky

Směry a druhy gymnastiky se vzájemně sice prolínají, ale i tak se gymnastika dělí na dvě hlavní skupiny (Skopové, Zítka, 2006, str. 14):

Tabulka 1: Rozdělení gymnastiky

GYMNASTIKA				
Gymnastické druhy			Gymnastické sporty	
Základní gymnastika	Rytmická gymnastika	Aerobik	Olympijské	Neolympijské
pořadová	hudebně-pohybová výchova	Kondiční	sportovní gymnastika	sportovní aerobik
prostná	cvičení bez náčiní	taneční choreografie	moderní gymnastika	sportovní akrobacie
s náčiním	cvičení s náčiním		skoky na trampolíně	TeamGym
na nářadí	tanec			aerobik fitness družstev
akrobatická				fitness jednotlivců
užitá				estetická skupinová gymnastika
				akrobatický rokenrol

4.3 Sportovní gymnastika

Sportovní gymnastika je sportovní odvětví, při kterém cvičenka předvádí švihové a silové prvky na koberci (prostná) nebo na nářadí (kladina, bradla a přeskok).

Ale stále se ztotožňujeme s Křištofíčem (2006, str. 5–6), který ve své knize píše: “ obsah pojmu gymnastiky by neměl být redukován na učení cviků z obsahu sportovní gymnastiky (přemety, salta apod.), ale vnímat ji jako pohybové učení, jehož cílem je naučit se účelně pohybovat – jinými slovy rozvíjet pohybovou inteligenci.

PRAKTICKÁ ČÁST

Naším cílem bakalářské práce bylo připravit „Letní tábor se zaměřením na sportovní gymnastiku“, s využitím venkovních aktivit a tyto tábory nabízet široké veřejnosti. Tyto tábory nejsou určené jen dětem, co gymnastiku trénují po celý rok, ale všem dětem, které o letní tábor projeví zájem.

V praktické části jsme nejprve provedli výzkum zaměřující se na nabídku letních programů oddílů sportovní gymnastiky či organizací, které sportovní gymnastiku nabízejí. Poté Vás seznámíme s LVT Soboňky, s táborem s dlouholetou tradicí a s táborem, který je zaměřen právě na sportovní gymnastiku. Na táboře jsme provedli osobně rozhovor se současným ředitelem tábora a také provedli výzkum mezi přítomnými trenéry.

Na závěr jsme zrealizovali letní sportovní tábor se zaměřením na sportovní gymnastiku, ale který byl doplněn o množství doplňkových aktivit, které Vám zde představíme.

Vzhledem k tomu, že jsme celý problém řešili ve třech na sobě závislých částech, budeme v jednotlivých částech specifikovat dílčí úkoly i metody, které byly v dané části použity.

5 Výzkumné sledování

V prvních letech působení trénování v oblasti sportovní gymnastiky jsme trénovali přípravné oddíly dětí ve věku 4–6 let, tedy dětí, které se v dalších letech měly věnovat závodní gymnastice. Jde o klasické nastavení systému ve sportovní gymnastice. My jsme asi po 3 letech trénování došli k závěru, že bychom chtěli nabídnout gymnastiku všem dětem, bez předchozích zkušeností, bez omezení věkového a bez vstupních testů. Z našeho pohledu šlo o to nabídnout dětem cvičení, zaměřené na sportovní gymnastiku, tedy trénink akrobatických prvků a cvičení na nářadí s docházkou jen 1 týdně a umožnit tak dětem navštěvovat další volnočasové aktivity. Nabídnout jim tedy kroužek, který jim bude sloužit jako „odrazový můstek“ k dalším sportovním aktivitám, neboť jak je všeobecně známé, sportovní gymnastika je „základ pro většinu sporty“ a děti, které si kroužkem sportovní gymnastiky projdou, jsou lépe připravené na další sporty.

5.1 Výzkumné cíle

V tomto výzkumu bylo hlavním cílem zjistit, zda organizace nabízející rekreační sportovní gymnastiku doplňují svoji činnost i o nabídku v letních měsících, konkrétně v červenci a srpnu.

Abychom splnili vytyčený cíl, bylo nutné vymezit několik dílčích úkolů:

- jeden z úkolů bylo zjistit, zda organizace nabízejí rekreační sportovní gymnastiku v rozsahu, pro náš účel max. 4 hodin týdně,
- dále zjistit, zda v rámci celoročních tréninků nabízejí i doplňkové aktivity v přírodě,
- dalším úkolem bylo zjistit, jaké konkrétní aktivity v letních měsících nabízejí,
- poté posoudit, zda vybrané organizace pro volný čas znají již tradiční LVT Soboňky, který v této části představujeme,
- dalším úkolem bylo zjistit, zda tyto organizace následně na svoji celoroční činnost navazují i v letních měsících v době prázdnin a jakou formou

Předpokládáme, že většina oddílů se zaměřením na sportovní gymnastiku v létě nenabízí letní tábory či soustředění mimo tělocvičnu.

5.2 Výzkumné metody

Pro potřeby toho výzkumu byly použity kvantitativní i kvalitativní výzkumné metody.

Mezi kvantitativní přístupy můžeme počítat také dotazníkové šetření „Tréninky sportovních gymnastek na rekreační úrovni“.

Vytvořili jsme vlastní dotazník. V našem dotazníku jsme využili otevřené, uzavřené i polouzavřené otázky. Výzkumu jsme realizovali přes webové stránky <https://www.vyplnto.cz/>. Jejich nevýhodou je, že není umožněn osobní kontakt s respondenty. Výhodou je velký počet možných respondentů, zajištění anonymity respondentů, rychlé vyplnění pro respondenty. (Gavora, 2010)

V březnu roku 2015 jsme provedli předvýzkum, který měl bohužel malou vypovídající hodnotu (odpovědělo jen 7 respondentů). Tento předvýzkum nám pomohl přesněji formulovat otázky a kontaktovat větší počet potenciálních respondentů. Druhý předvýzkum byl zrealizován osobně na LVT v Soboňkách, kde byl předán dalším respondentům, kteří se k němu mohli osobně vyjádřit. V březnu 2017 jsme provedli výzkum opět a tentokrát jsme se více zaměřili na rozeslání odkazu co největšímu počtu potenciálních respondentů. Snažili jsme se sesbírat co nejvíce kontaktů na oddíly působící v ČR a oddíly, kde je pravděpodobnost nabízení kroužku gymnastiky, či oddíly gymnastiky a jejich následná návaznost na pořádání letních soustředění, či letních táborů. Do průzkumu jsme nezahrnovali letní tábory, které nemají návaznost na celoroční nabídku sportovní gymnastiky.

Mezi kvalitativní přístupy bychom mohli zahrnout poznatky z rozhovoru se současným ředitelem LVT Soboňky a rozhovory s trenéry gymnastiky, kteří se účastnili LVT Soboňky.

Ve výzkumné části jsme tedy chtěli pomocí dotazníků zjistit, kolik oddílů v ČR nabízí kroužky gymnastiky na rekreační úrovni a v jakém rozsahu.

5.3 Výzkumný vzorek

Odkaz na on-line dotazník byl zaslán mailem 385 organizacím. Mezi vybrané organizace patřily oddíly působící v České gymnastické federace (bylo osloveno 72 oddílů). Dále oddíly působící pod Pražskou asociací sportu pro všechny (38 oddílů) a střediska Domy dětí a mládeže po celé ČR (osloveno 275 středisek).

Celkem vyplnilo dotazník, nebo poslalo informaci, že námi požadovaný kroužek nemá, 99 organizací po celé ČR, což byla více jak čtvrtina dotazovaných.

5.4 Výsledky dotazníkového šetření

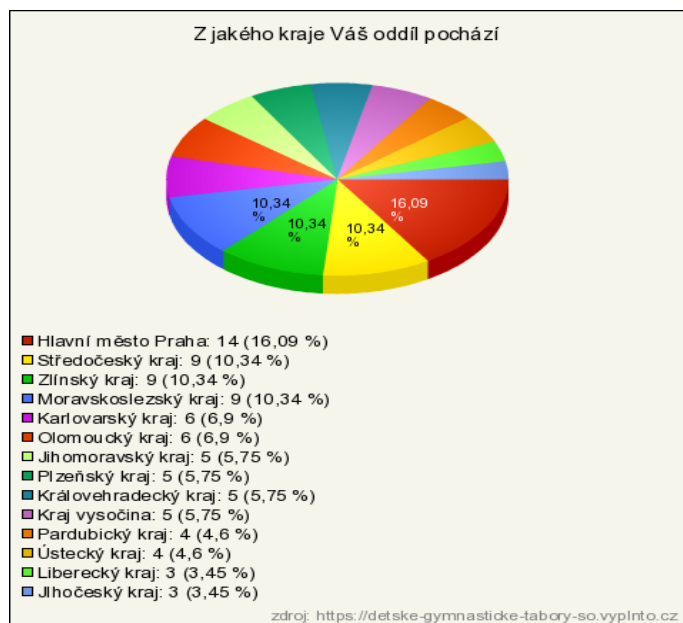
Výzkumu se zúčastnilo 99 respondentů, z toho 87 respondentů mohlo odpovědět na otázky, neboť splňovali podmínku, že mají v nabídce kroužek či oddíl sportovní gymnastiky.

Celkem 12 respondentů v nabídce rekreační kroužek nemá z různých důvodů. Jde o nezáměr ze strany dětí či rodičů nebo nemají trenéra, který by kroužek učil, či nemají odpovídající vybavení.

V této části naší práci jsme hledali odpovědi na následující otázky.

Geografie respondentů

Nejprve nás zajímalo, z jakých krajů ČR oddíly pocházejí. Převážná část respondentů pochází z Prahy, Středočeského, Zlínského a Moravského kraje. Z ostatních krajů odpovědělo méně než 7 % respondentů a nejméně respondentů bylo z Libereckého a Jihočeského kraje.



Graf 1: Místo působení v ČR

Nabídka rekreačních forem sportovní gymnastiky

Odpovědi sice na první pohled potvrzují, že téměř 69 % respondentů má v nabídce sportovní gymnastiku i na rekreační úrovni. Můžeme si však položit otázku, co si kdo představí pod pojmem rekreační gymnastika. Z tabulky 2 si lze učinit obraz o časovém rozsahu hodin rekreační gymnastiky.



Graf 2: Nabídka rekreační sportovní gymnastiky

Za rekreační gymnastiku považujeme rozsah hodin na max. 4 hodin týdně.

Tato odpověď byla tzv. otevřená a respondenti mohli doplnit svou odpověď. Jak je uvedeno v tabulce 2 níže, ve 12 případech nabízejí „rekreační gymnastiku“ v rozsahu více jak 4 hodin týdně. Znamená to, že trenéři si pod pojmem rekreační gymnastika představují každý něco jiného.

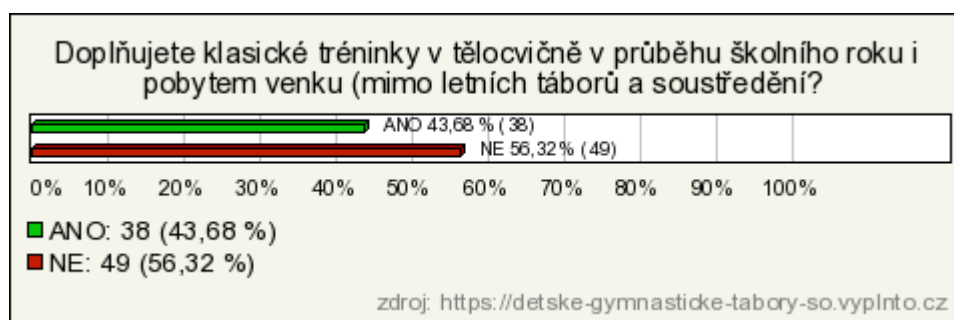
Tabulka 2: Rekreační gymnastika a její rozsah

Odpověď	Počet oddílů
1 × 1 hodina týdně	17
1 × 1,5 hodina týdně	14
1 × 2 hodiny týdně	3
2 × 2 hodiny týdně	11
2 × 1 hodina týdně	10
2 × 1,5 hodiny týdně	10
Více jak 4 hodiny týdně:	12

Doplňující aktivity v průběhu školního roku

U této otázky (Tabulka 3) bylo cílem zjistit, zda oddíly či kroužky doplňují tréninky v tělocvičně i jinými aktivitami. Jak jsme předpokládali, tak větší část oddílů, tedy 56,32 % venkovní aktivity pro své děti nenabízí a jsou s nimi tedy jen v uzavřené tělocvičně. Nicméně musíme zde říci, že nás odpověď nemile překvapila, neboť jsme čekali větší počet oddílů, které tráví s dětmi čas venku.

Tabulka 3: Doplnující aktivity v průběhu roku



U následující otázky odpověděli jen ti vedoucí, kteří u otázky č. 4 odpověděli, že venkovní aktivity pro své děti nabízejí. Stále se však odpověď měla týkat aktivit mimo letní měsíce, tedy tábory či soustředění. Tato otázka byla nepovinná, respondent mohl zvolit více z nabízených odpovědí nebo dopsat nějakou vlastní.

Převážná část respondentů uvedla, že náplní tréninků, které se konají mimo tělocvičnu tedy venku, je atletika a míčové hry. Atletika je součástí tréninků snad většiny oddílů, neboť běh je nedílnou součástí sportovní gymnastiky (rozběhy na akrobatické skoky, rozběh na přeskoku atd.).

A další nejvíce provozované aktivity jsou skákání přes švihadla či Rope skipping a cvičení gymnastiky venku v přírodě. Lanová centra se také objevila u více respondentů, konkrétně u 8. Respondenti dále uváděli spíše individuální aktivity jednotlivých oddílů.

Tabulka 4: Doplňkové aktivity

Odpověď	Počet
Atletika	31
Míčové hry	27
Švihadla či Rope Skipping	16
Gymnastiku – cvičíme venku v přírodě	16
Lanové aktivity (nízká či vysoká lana)	8
Gymnastiku – vyndáme ven nářadí	2
Další aktivity:	
Mažoretky	1
Capoira, prvky jógy, taneční zaměření	1
Parkour	1
Výlety	1

Letní nabídka aktivit

Z níže uvedených odpovědí vyplývá, tabulka 5, že hned 28 oddílů, které dotazník vyplnily, pořádají klasické soustředění v tělocvičně. Stejný počet nepořádá žádné letní aktivity pro děti ze svých kroužků. S ohledem na celkový počet odpovědí, tedy 106, předpokládáme, že ostatní oddíly nabízejí více možností letních aktivit, tedy od soustředění v tělocvičně, či klasických letních táborů.

Tato otázka byla povinná otázka, respondent musel zvolit alespoň jednu z nabízených odpovědí, ale šlo o otázku otevřenou, takže mohl dopsat i vlastní odpověď.

Tabulka 5: Nabízené programy o letních prázdninách

Odpověď	Počet odpovědí
Pořádáme výjezdní tábor nebo soustředění, kde je převážná část dne věnována tréninkům v tělocvičně.	28
Nepořádáme	28
Pořádáme výjezdní tábor pro děti z našeho oddílu – nejsme s dětmi v tělocvičně, program je připravován převážně venku.	15
Pořádáme výjezdní tábor nebo soustředění, kde je polovina dne věnována tréninkům v tělocvičně a druhá pobytem venku.	6
Pořádáme soustředění v naší tělocvičně pro děti z našeho oddílu	10
Pořádáme soustředění v naší tělocvičně pro děti z našeho oddílu, doplněné aktivitami venku	8
Pořádáme příměstský tábor pro děti z okolí zaměřené na sportovní gymnastiku	7
Jiný typ letních aktivit. Prosím, uveďte:	
14denní turnus v přírodě s gymn. náradím (Soboňky)	1
Taneční soustředění, házená,	1
Letní tábory – všestranné zaměření, příměstské tábory – všestranné zaměření	2

Z grafu 3 můžeme vyčíst, že naprostá většina organizací nezná LVT Soboňky, 95,4 %.

To nás vede k prozkoumání nabídky LVT Soboňky, o kterém se ve sportovní gymnastické veřejnosti pochvalně vyjadřuje řada trenérek a trenérů.



Graf 3: LVT Soboňky

Tato otázka byla povinná, respondent musel zvolit jednu z nabízených odpovědí.

5.5 Diskuze k výzkumnému sledování

Abychom oslovili celý základní soubor oddílů, bylo by dobré do šetření zahrnout další organizace zabývající se sportovní gymnastikou. Kroužky určitě nabízejí soukromé volnočasové organizace, učitelé na školách, školní sportovní kluby, organizace Sokol (výše uvedeným seznamem se část organizací prolíná) a mnoho dalších.

Nutno zde ale zmínit, že část oddílů působí pod více organizacemi, tudíž je možné, že se některé kontaktní adresy mohou prolínat více adresáři.

Dále se domníváme, že nedostatečné vybavení není důvod pro nenabízení kroužku sportovní gymnastiky. Mnoho základních škol nemá plně vybavenou tělocvičnu na trénink gymnastiky, ale určitě se ve většině školních tělocvičnách najdou žebřiny, hrazda, švédská bedna, můstek, lavička či i malá kladina a žíněnky. Naším cílem by mělo být naučit děti základní gymnastická cvičení, dle rozsahu ŠVP 1. stupně dané školy – což znamená naučit děti se zpevnit a umět ovládat své tělo, naučit je správně kotoul, stojku, hvězdu, výmyk na hrazdě, šplhat a přidat cvičení na lavičce a případně na kladině dokončené doskoky. Cílem zde není vychovat další gymnasty, ale děti, které se již nebudou bát tělocviku na škole. Vždyť gymnastika je součástí snad každého sportu.

Jeden z dílčích úkolů bylo zjistit, zda organizace nabízejí rekreační sportovní gymnastiku v rozsahu, pro náš účel max. 4 hodin týdně, což je patrné z grafu 1 a tabulky 2. V grafu 1 odpovědělo 60 respondentů, že rekreační sportovní gymnastiku nabízejí, ale nakonec

65 odpovědí splnilo podmínku tréninků max. do 4 hodin týdně a 12 odpovědí v rozsahu více jak 4 hodin týdně. Znamená to, že trenéři si pod pojmem rekreační gymnastika představují každý něco jiného.

V rámci celoročních tréninků 56,32 % oddílů nedoplňuje klasické tréninky v tělocvičně pobytem venku a jsou s nimi tedy po celý školní rok v uzavřené tělocvičně. Tuto odpověď jsme předpokládali.

Naším hlavním cílem výzkumu bylo zjistit, zda organizace nabízející rekreační sportovní gymnastiku doplňují svoji činnost i o nabídku v letních měsících, konkrétně v červenci a srpnu. Jak je z výzkumu patrné, mnoho trenérů má stále zažité stereotypy, že letní gymnastické tábor, případně soustředění sportovní gymnastiky, se musí konat vždy v uzavřené tělocvičně. Z výše provedeného průzkumu i vyplynulo, že 28 respondentů pořádá soustředění či LT převážně ve své tělocvičně a 28 respondentů nepořádá žádné letní aktivity.

Zjistili jsme, že je stále velká část oddílů, kde tréninky sportovní gymnastiky probíhají jen v uzavření tělocvičně a doplňkových aktivit v přírodě je velmi málo. Jde hlavně o stále se opakující činnosti.

Z výzkumu vyplynulo, že naprostá většina respondentů, tedy 95,4 % nezná LVT Soboňky. Tento výsledek nás překvapil, neboť jsme předpokládali, že u trenérů sportovní gymnastiky je tento tábor známý.

Předpokládáme, že většina oddílů se zaměřením na sportovní gymnastiku v létě nenabízí letní tábory či soustředění mimo tělocvičnu. Dvacet osm oddílů, které dotazník vyplnily, pořádá klasické soustředění v tělocvičně. Stejný počet nepořádá žádné letní aktivity pro děti ze svých kroužků. Jen 15 odpovědí se týkalo pořádání klasických letních táborů. Sedm oddílů nabízí i příměstský tábor pro děti nenavštěvující kroužek gymnastiky.

6 Charakteristika LVT Soboňky

O gymnastickém táboře v Soboňkách jejímž provozovatelem je občanské sdružení LVT Soboňky o. s. jsme se zmiňovali již v průzkumu výše.

Tohoto gymnastického tábora jsme se zúčastnili před mnoha lety na pozici pomocného trenéra. Účast na tomto táboře byla přínosná a zařadili bychom jej mezi silné zážitky a podněty pro odbornou práci.

Jak z průzkumu a návštěvnosti vyplývá, je ale tento gymnastický tábor mimo moravský kraj méně známý.

Myslíme, že LVT v Soboňkách si svým zaměřením, a hlavně konceptem zaslouží větší pozornost. Může být vzorem i pro mnoho oddílů, které i letní měsíce tráví s dětmi v zaprášené tělocvičně. Gymnastický tábor Soboňky je důkazem toho, že i sportovní gymnastiku lze trénovat v létě venku.

Hlubší poznatky jsme získali rozhovorem s ředitelem tábora.

6.1 Výzkumné metody

Pro potřeby této části výzkumu jsme použili kvalitativní přístup. Provedli jsme řízený rozhovor se současným ředitelem tábora, který byl nahrán a poté doslovně přepsán.

6.2 Rozhovor s ředitelem tábora

Tento rozhovor jsme provedli 7. července 2016 přímo v gymnastickém táboře v osadě Soboňky nedaleko kolonie zvané Rohatce, kde jsme navštívili současného ředitele Mgr. Viléma Kociána. Při té příležitosti jsme požádali přítomné trenéry i o vyplnění dotazníku.

Původně řízený rozhovor se nakonec spíš uskutečnil jako vyprávění. Přeci jenom LVT Soboňky v létě 2016 slaví již 54. výročí. Ale bylo velmi zajímavé poslouchat, jak tábor vznikl a co vše si za dobu svého fungování jeho zakladatelé a následní provozovatelé museli zažít.

Jak vznikl nápad uspořádat LVT Soboňky – gymnastický tábor?

Se sokolem Vracov. To byli dva přátelé, kteří se setkávali a společně pořádali takové setkání svých nejlepších závodnic a závodníků, někdy to bylo ve Zlíně, někdy to bylo ve Vracově. A pak si jednou řekli, že by v létě mohli spolu udělat letní tábor. Přemýšleli a udělali první takový tábor na fotbalovém hřišti ve Vracově. To bylo roku 1960.

Moc se jim to líbilo, ale přece jenom bylo to na vesnici nebo to je skoro jako město. A nebylo to úplně to pravé kokosové, a řekli si, bylo by dobré najít to někde v přírodě takovéto to místo, kde bychom se mohli pravidelně setkávat. Vzali kola a odsud je to asi 7 km z Vracova, jeli a hledali, až přijeli zde k těmto třem rybníkům. Dneska fungují jenom dva. Viděli, že to je nádherné prostředí, borový les, písek čili kdyby pršelo tak to je velice málo vody, čerstvý vzduch, je tu velmi zdravý vzduch. Jsou tu brouci, kteří se jinde třeba neobjevují. Věděli, že je to tady velice zajímavé a takové místo, kde se tedy může všem líbit. Požádali tady lesní správu, zda by mohli na vedlejším pozemku, který není přímo tady, ale hned vedle, uspořádat zde první tento společný tábor, který byl samozřejmě velmi primitivní. Vařilo se na kotlíkách, na cihlách, koupalo se pouze v rybníku. Voda se musela dovážet samozřejmě z nejbližších domků v konvích, v konvích, jestli to říkám správně. Takže se to všechno samozřejmě budovalo postupně, i když toto samozřejmě trvalo mnoho, mnoho let, než se jim podařilo vůbec něco takového udělat, ale přeci jenom se to podařilo, tábor vybudovat. První stavba jetato železná, na které to všechny viselo a stálo a jinak to všechno bylo pod celtami. Spojili se s vojenskými vojenským oddílem v Bučovicích, protože postupně se k tomu přidávaly další a další oddíly jeden z prvních oddílů poté byl Bučovice. Měl se toho tady toho účastnit náš nejstarší účastník tábora, který by tu byl dnes po 50, protože tábor má letos 54 let. Takže ten tady byl od začátku.

V Bučovicích byli ochotni a půjčili vojenské stany, ze kterých jsme stavěli kuchyň a všechny přístřešky, dneska tu z té vojny tady nezbylo v podstatě nic, až na kamna, ve kterých se vaří vojenská kuchyně, která už je v tomto pořadí třetí kus, jo. Ale jednu z kuchyní nám dokonce obstaral tehdejší předseda Československého svazu tělesné výchovy Antonín Himl nejml. Proto dodnes jsem z piety říká Toník, takže běž topit do Toníka.

Později už nám vojáci nepůjčili nic, že to mají zakázané vládními zákony. Po devadesátém roce je tolik předpisů, kde máme někdy pocit, že by nejradši všechny tábory, které jsou v České republice zrušili, protože neodpovídají jakýmsi předpisům, který někdo vymýšlí někde nahoře od stolu. Takové předpisy, že když přijela hygiena, řekli, to musíte zrušit, děti nesmí spát ve stanech a tak podobně. No zažili jsme toho hodně. I nepříjemného.

Nakonec se zjistilo, že tyto pozemky patří cizím, takže tak jsme se museli z vedlejšího pozemku vystěhovat. Přešli jsme sem, na tento pozemek, kde nám majitelka paní Koubková (či Soubková) dovolila, že tady ten tábor můžeme pořádát, a protože už byla poměrně dost stará, tak nevěděla, co s tím, tak přišel nápad, že bychom ten pozemek od ní odkoupili. Ona ho prodala jednomu našemu z ředitelů, který tu byl a postupem času tento pozemek přešel do majetku našeho celého tábora, což bylo občanské sdružení nyní zapsaný spolek. Takže my jsme majitelé. Postupně jsme vybudovali další stavby, umývárny, teplou vodou, sprchy, kuchyň, dobudovali bazén a další a další věci, takže tento tábor má vlastně všechny náležitosti. Je tu perfektně zabezpečena samozřejmě zdravotní služba, smí tu být pouze lékař ne nějaký zdravotník, takže máme tady dětskou lékařku, která je tu po celý týden nebo po celých 14 dní co tábor běží.

Zpočátku se toho tábora samozřejmě zúčastňovalo zhruba 40 dětí, to bylo tak 15 ze Zlína, 15 z Vracova, plus dospělí a postupně se to rozšiřovalo, tak jak je zaznamenáno v kronikách, které jsou od první roku vlastně vedeny až do dnešní doby a k dnešnímu dni. Ten tábor získal takovou oblibu a rozšířil se mezi mnoho a mnoho oddílů. Měli jsme tady závodníky z Košic, Bratislava, měli jsme tady gymnasty až ze Štrasburku, z Francie, z Rakouska a prostě začal se z toho stávat mezinárodní tábor. Z našich účastníků to byli nejvzdálenější účastníci, kteří teď startují třeba za Domažlice, Plzeň, byli tady závodníci samozřejmě z Prahy. Ale Pražáci to poměrně brzo vzdali, mají asi jiné aktivity. Jezdí sem kluci z Kolína a samozřejmě téměř celá moravská část naší země, to je z hora od Třince přes Olomouc, Prostějov, Zlín a tak dál, takže jsou tu především zastoupeny oddíly Moravské.

K dnešnímu dni máme takovou účast, která je už vlastně dá se říct vrcholem v současné době v tuto dobu je tu asi 300 osob, což je tábor, který kdysi to začalo na 40 a dneska je to 300 lidí. Což samozřejmě obnáší velikou náročnost na organizaci, strukturu a na přípravě se zde podílí až 50 dospělých a tábora se zúčastňuje zhruba 100 dospělých osob. Jo. Takže ten průměr, kdyby to člověk spočítal, tak je zhruba 3 děti na jednoho

dospělého, ale mnoho dospělých tu téměř není, je to spočítáno tak, že to vychází 4 dospělí (myšleno) na 1 trenéra.

V čem LVT Soboňky liší od ostatních

No v podstatě tím obrovských počtem lidí, jak my říkáme, je z toho stát ve státě. v gymnastice, když si člověk uvědomí, že na mistrovství republiky startuje asi 180 chlapců, děvčat, je zde, na táboře, více dětí.

Dá se říct, že to je 1/3 účastníků gymnastiky z celé republiky, což je samo o sobě to, čím se liší. Samozřejmě obsahem ne.

Ale díky tomu množství se nám podařilo vybudovat takovou letní tělocvičnu s velkým počtem náradí, kterou stále máme a rozšiřujeme. Máme obrovský hangár, kde bychom mohli cvičit i když třeba prší.

Jak se pro trénink gymnastiky využívá příroda?

Příroda se využívá tím, že děti chodí na vycházky. Ten program je rozmanitý, není to jenom cvičení, ale i koupání, ale je to také pobyt v přírodě. Čili děti chodí do lesa, poznávají stromy, učíme je všechno dělat, mají soutěže v přírodě a tak dál. Samozřejmě je to jako všude jinde, v tom se asi od jiných táborů nelišíme.

V čem je, dle Vás, vhodnější tento typ soustředění před soustředěním v tělocvičně?

Především je to soustředění nebo tábor, který má jiný charakter, nemá za úkol tady zde připravovat děti k závodu a činnosti, ale je to jakási regenerační složka celého roku, kdy si mají vlastně odpočinout. Takže některá část tady opravdu většinou posiluje, někteří teda se učí. Protože zase se tady setkají různé typy oddílů s různou jinou úrovní, takže ty od nich čerpají a radí si navzájem. Máme tady semináře pro trenéry. Zrovna včera proběhl seminář, který vedl reprezentační trenér mužů z Rakouska a bývalý gymnastka z Brna. Takže to bylo samozřejmě velice dobré. A pokud my jdeme do tělocvičny, tak samozřejmě za účelem už zvyšování výkonnosti čili tam už se zaměřujeme pouze na trénink, který už nemá s přírodou nic společného. Tady právě se zaměřujeme na to, aby tu přírodu, les vodu vzduch ty děti užily co nejvíc. Čili je to vlastně zdravotní soustředění pro ně. S množstvím jiných aktivit nejenom z gymnastiky.

Je v programu LVT Soboňky zahrnuto i poznávání přírody, či jiné aktivity spojené s přírodou?

My nejsme biologové, abychom se přímo zaměřili na poznávání přírody atak dál. Toto si dělá každý trenér podle svých schopností a znalostí. Něco se někdy objevuje tady v našich kvízech, že děti musí poznávat stromy a děti sbírají brouky a podobně. Když někdo najde něco zajímavého, tak je to tady na ukázkou, ale přímo nejsme zaměřeni na to, abychom s tou přírodou tady komunikovali. A učili děti. Spíše je to ta regenerace.

Účastní se LVT Soboňky převážně rekreační oddíly, či závodní oddíly?

Především závodní oddíly, tady se účastní oddíly, které se opravdu objevují na mistrovství republiky, z dřívější doby dokonce můžeme říct, že odtud odjelo celé družstvo žen, mistrovství světa v roce 1962 do Dortmundu a toho roku z toho důvodu se ten tábor nekonal, protože všichni museli i včetně trenérů odjet. Byla to pro nás velká radost, protože všechny ty ženy tenkrát získaly titul mistryně světa. Takže tady vlastně cvičily mistryně světa. Od té doby se z toho traduje, že to je opravdu především určeno pro oddíly se závodní přípravou. Ale nebráníme se účasti jiných a jiných aktivit gymnastických i rekreačního sportu. Je tu oddíl třeba ze Vsetína, který se gymnastických soutěží nezúčastňuje, a dělají všeobecnou gymnastiku. Je tady oddíl něco na způsob aerobiku z Hodonína. Jezdí tady kolikrát členové, kteří s gymnastikou v podstatě do styku ani nepřijdou, dělají prostě jiné typy sportů, ale využívají to k tomu, že si tu zaposilují, zacvičí, zúčastní se, ale určitě nemají převahu. Nechtěli bychom z toho udělat všeobecný tábor, protože myslím, že by se to pak nafouklo do tisíců. To bychom asi nezvládli. Těch zájemců by bylo mnohem víc. Je to především ta gymnastika.

Je účast na LVT Soboňky nějak omezena, nebo je účast možná všem oddílům v ČR?

Účast v podstatě není omezena. My přibíráme každý oddíl, ale momentálně jsme dosáhli vrcholu svého stavu a snažíme se část těch oddílů směřovat do druhého týdne, protože ten tábor je na dva turnusy. První a druhý týden. Někteří jsou tady na 14 dní, někteří jenom na jeden týden a další sem přijíždějí na míň, ale ten druhý týden právě že už zasáhne do prázdnin, že už ti rodiče mají jiné programy, tak těch dětí je v podstatě míň. Tady se zhruba polovina účastníků čili, to klesá ten stav 300 na 150 i míň.

Takže druhý týden je v podstatě volný a je stále otevřen jakémukoliv zájemci, který by chtěl toho využít. Rádi bychom byli, aby to bylo taky přes těch 200 lidí, že jo. Protože samozřejmě to je finančně náročně. Musíte zaplatit kuchaři, nikdo tu nepracuje zadarmo, plat odpovídá tomu, co ty lidi dostanou ve svých pracích a možná i víc. Protože podmínky pro ně jsou tu opravdu, opravdu, velmi těžké a málokterý kuchař by sem přišel vařit. Musí to dělat z lásky a musí dostat samozřejmě nějakou odměnu, která, která odpovídá té práci. Samozřejmě nikdo, nejezdí tady kvůli penězům, každý tady jezdí proto, že mu to přirostlo k srdci. A že to dělá z lásky k tadyhle těm dětem k tomu sportu, že k tomu má nějaký vztah, že nám tady vaří. Příští týden přijede tatínek jednoho z chlapců, ačkoliv není kuchař z povolání. Je jenom vyučený kuchař na vojně, tak si bere týden dovolenou a přijede sem pracovat.

Jaká je zpětná reakce na LVT Soboňky dětí, rodičů a oddílů?

Tak jednak máme určité reakce, tady. Tady je reakce dětí (myšleno místní nástěnka, kam mohou děti zapisovat), to si člověk může přečíst, to bych někdy řek ty tyty na nás. Třeba nekřičte v noci, chceme spát. Protože někteří dospělí jsou neukáznění. Ale většinou tady čtu, že výborně vaříte, těším se vždy na Soboňky a já vidím takovou zpětnou vazbu, že celá řada oddílů na Facebooku má spousta záznamů, Youtube, ukazuje, co tady udělaly, co tady dokázaly. Hodně mi posílají výstřižky z novin, kde o tom táboře píšou. Samozřejmě píšeme, že tady proběhne závod, který je v kalendáři České gymnastické federace, takže mi odevzdáváme výsledky, protože dneska tu závodilo 120 děvčat a 50 kluků to je 170 lidí. Závod pro 170 lidí. Nevím, kdo to kde dokáže takhle zorganizovat, i když gymnastika je prostě masový sport a soutěž jsou opravdu dneska nabitě. Gymnastika není na útlumu, jak si někdo myslí. Gymnastika je neustále v rozvoji, ale je jen do určité míry, která odpovídá našim schopnostem a našim podmínkám. I když podmínky podle mého za to tolik nemohou jako právě ta úroveň našich trenérů, kteří jsou z 99 % dobrovolní trenéři, profesionálních trenérů je tu velice málo.

Koná se v ČR podobný tábor?

Ne, neexistuje. Ne takový tábor neexistuje. Každý větší oddíl dělá vlastní soustředění jenom pro sebe, takže naprostá většina soustředění, o kterých já vím, jsou pouze pro jeden oddíl.

V přírodě se dělá soustředění, no je jich celá řada, úplně konkrétně, kdo to dělá v přírodě, ti, co tady nejsou. Vím, že Kolín jezdí někam s děvčaty, vím, že těch oddílů je hrozně moc. Ti, co tu nejsou, dělají většinou někde pobyt v přírodě, přes léto, že je někam odvedou a tak dál. Já taky třeba se svými dětmi jsem třeba dneska tady, ale každý rok děláme týdenní soustředění u moře. Odjíždíme do přírody, jedeme k moři anebo prostě se třeba ještě někam dostaneme. Je hodně oddílů, ale já osobně to nesleduji.

A ve stejném duchu jako Soboňky?

To ne to ne. Ale vím, já osobě jsem se zúčastnil nějakého soustředění, Doksy mě pozvaly, ať jedu na jejich soustředění, které mají v přírodě. Tak jsem se tam byl podívat, na to a bylo to spojení oddílu Česká Lípa, Doksy, dvou oddílů jenom, jo. Děti asi 15. Ale krásné soustředění. Tělocvična venku, stany atak dál jo ale jak bych řekl...?? Ale vím, že je toho víc, hlavně v Čechách jsem to zažil hodně. Myslím si, že to není jen jeden oddíl, že to je desítky oddílů, co jezdí do přírody v tomto duchu. Vytáhnou nářadí do přírody, vytáhnou to venku, když toho není moc, tak si vezmou aspoň trampolínu, nebo skáčou do vody, nebo si tam vezmou posilovací zařízení, to, co jim dovolí to prostředí. Ale já už jsem se zúčastnil takovýchto několika táborů na Slovensku, všude, v té přírodě, že se cvičilo hlavně venku ne v tělocvičně, ven z tělocvičny, ven z tělocvičny. v tom je ten duch hlavní. Reakce rodiče jsou velice dobré, zatím.

Stále vozí každý oddíl nějaké nářadí, jako tomu bylo v minulých letech?

To funguje pořád. Jsou tady tzv. kmenové oddíly, základní kmenové oddíly, těch je 5, které i vlastně patří k zakladatelům toho tábora a které jsou majitelé, protože jsou ti hlavní kmenový členové, jsou současně majitelé tady toho všeho. Protože kdyby to náhodou nějakým způsobem skončilo, že nám to zakáže hygiena, která tady pravidelně jezdí a pokaždé musíme tady věci měnit a pokaždé, to děláme každý rok a pokaždé je nové nařízení.

Kmenové oddíly se podílejí na vybavení nářadí. No ale samozřejmě každému, kdo se k nám přidá a začíná sem jezdit pravidelněji. Je nějakým způsobem povinen, v tom vybavení pomoci, něco sem dopravit, třeba i něco darovat ze starších nářadí. Takže hlavní oddíly, které to tady zabezpečují, je Sokol Zlín, potom je to Sokol Bučovice, dále sem vozí Vnorovy, Rosice. Drobná nářadí samozřejmě i Valašské Meziříčí. Svým způsobem sem

drobné nářadí přivezou i ostatní, jako např. posilovací zařízení a tak dále. Snad jsem na nikoho nezapomněl. Tak ti se podílejí na tom vybavení.

6.2.1 Závěr z rozhovoru

LVT Soboňky má již dlouholetou tradici a je určitě zajímavé, že funguje tak dlouho.

Na tábor každoročně jezdí velký počet účastníků z celé ČR. Překvapením pro nás nebylo ani to, že na táboře není v programu zahrnuto více poznávání přírody, protože tábor je sportovně zaměřený. Na druhou stranu zde děti celý den mohou cvičit či sportovat na čerstvém vzduchu, což je zase u sportu jako gymnastika velkým plusem. Pro nás byl celý rozhovor velice zajímavý, neboť jsme měli možnost podívat se blíže na fungování celého tohoto tradičního tábora.

6.3 LVT Soboňky 2016 – očima trenérů

Dne 7. července 2016 jsme osobně navštívili LVT v Soboňkách a provedli výzkum. Trenérům jsme rozdali dotazníky, které jsme ihned po vyplnění vybrali. Celý dotazník je vložen v příloze C.

6.3.1 Výzkumné cíle

V této části jsme sledovali reakci trenérů, kteří se se svými oddíly účastnili letního tábora v Soboňkách. Hlavní cílem tohoto výzkumu bylo zjistit, jaká je náplň programu.

6.3.2 Výzkumné metody

I zde byla použita metoda dotazníková, ale byla doplněna i o řízené rozhovory s trenéry, neboť dotazníky byly rozdány osobně přímo trenérům. Trenérům jsme osobně vysvětlili důvod návštěvy a důvod vyplnění dotazníků (Gavora, 2010, str. 124–126)

6.3.3 Výzkumný vzorek

V gymnastickém táboře v Soboňkách bylo v té době 17 oddílů z ČR, Rakouska a Slovenska, 10 z nich bylo ochotných dotazník vyplnit.

6.3.4 Výsledky výzkumu

Z dotazníku vyplývá, že největší účast je ze Zlínského kraje, odkud přijelo 7 respondentů, z Jihomoravského kraje tábor navštívili 3 respondenti.

Seznámení a počet návštěv v LVT Soboňky

U následující otázky, tabulka 6, jsme se zaměřili na první seznámení účastníků s LVT v Soboňkách. Hned 4 oddíly jezdí do LVT Soboňky od založení (tedy již 54 let). Dále účastníci uvedli, že sem jezdí od narození (2 odpovědi), či LVT znají z informací z jiného oddílu (2 odpovědi), dále se trenéři s LVT seznámili díky rodinným příslušníkům (2 odpovědi)

Tabulka 6: Odkud znáte LVT Soboňky.

Odpověď:	Počet odpovědí:
Jezdíme sem od založení	4×
Z jiného oddílu	2×
Jezdím sem od dětství	2×
Od rodinných příslušníků (manžel, dcera)	2×

Níže uvedená tabulka č. 7, nám ukazuje počet návštěv jednotlivých účastníků nejprve jen se svěřenci (tedy v roli trenéra) a druhý sloupeček nám ukazuje počet všech návštěv v LVT Soboňky. Z tabulky vyplývá, že respondenti jezdí do LVT Soboňky po různě dlouhou dobu od 3 let až 40 návštěv.

Tabulka 7: Počet návštěv v LVT Soboňky

Jednotlivý trenéři:	Počet účastí na LVT Soboňkách:
1.	18×
2.	40×
3.	26×
4.	3×
5.	10×
6.	od nepaměti
7.	21×
8.	15×
9.	27×
10.	3×

6.3.5 Reakce dětí a trenérů (osobní rozhovor) na LVT Soboňky

Další otázka se týkala reakce dětí na LVT Soboňky a jeho zázemí (spaní ve stanech, pomoc při přípravě jídla, cvičení venku a další). Dle respondentů jsou reakce dětí následující:

Vždy se těší, velmi dobře reagují, skvěle reagují. Myslím, že jsou spokojené, že se jim tu líbí, učí se samostatnosti. Velmi se jim zde líbí, rády se sem vracejí. Dobře reagují, baví je to. Děti nadšené, učí se samostatnosti, spartánským podmínkám, pomáhají na „Službě“ v kuchyni, rády se každý rok vracejí. Výborně, vracejí se nám na tábor opakovaně. Velmi pozitivně, pracují v týmu. Super. Různě, někdo dobře, někdo hůře.

Odpovědi 3 dívek: Vanesa 8 let, Nela 8 let a Veronika 8 let – raději cvičíme venku na vzduchu, je to tady lepší než být zavřená v tělocvičně, a je tu vedro. Jídlo máme v ešusu, což je fajn.

A jak reagují rodiče na LVT Soboňky a jeho zázemí (spaní ve stanech, pomoc při přípravě jídla, cvičení venku...)?

Jsou nadšeni z přírody. Velmi dobře, s velkým pochopením. Zpočátku jsou šokováni, ale když zjistí, že jsou děti spokojené, jsou taky. Líbí se jim (většině ☺). Těm, co se to nelíbilo, sem nejezdí. Berou to v klidu. S velikou podporou při stavění, bourání a v průběhu tábora. Pozitivně. Spokojenost, aktivní spolupráce. Jak kteří – jezdí se sem podívat a někteří to vzdají ještě před nástupem.

Zajímalo nás, v čem se dle respondentů liší LVT Soboňky od jiných letních táborů či soustředění?

Máme zde dvoufázový trénink. Tradice. Liší se to v tom, že cvičí na náradí pod širým nebem, na čerstvém vzduchu. v počtu lidí, ubytování. Stany, tělocvična. Atmosféra, mezinárodní účast, rodinná pohoda mezi oddíly. Republika v republice, úžasný kolektiv trenérů i dětí, spolupráce, vzájemná pomoc a konzultace. Rodinná atmosféra. Příroda, kolektiv aktivních sportovců. Sjede se více oddílů, různé kvalitní oddíly – začátečníci a pokročilí, je to venku.

Jaká je zde nabídka na doplňkové aktivity v přírodě a s přírodou?

Velká část respondentů uvedla hlavně sportovní aktivity, hned v šestnácti případech jako např. míčové sporty (fotbal, badminton, vybíjená, volejbal), stolní tenis, vytrvalostní běh, atletika, plavání, in-line stezka. Dále se v odpovědích vyskytovaly aktivity jako kvízy, soutěže, které byly zastoupeny ve třech odpovědích. Následovaly tři odpovědi jako

vycházky a procházky a stezka odvahy. Jedna odpověď se týkala návštěvy ZOO, jedna odpověď zastupovala názor, že žádné aktivity s přírodou zde nejsou.

Jiný pohled na tuto otázku měli respondenti s odpovědí: jednu odpověď dostal výlet na koňskou farmu (Rudník) s poznáváním rostlin a zvířat v přírodě, jednu odpověď využití přírodního prostředí nejen ke hrám a netradičním aktivitám, ale také k úctě ke všemu přírodnímu kolem tábora.

V čem je, dle Vás, vhodnější tento typ soustředění před soustředěním v tělocvičně:

Celý rok jsme v zaprášené tělocvičně. Venku v přírodě. Hlavně ve změně prostředí. Děti jsou celý rok v tělocvičně, tak aspoň týden cvičí venku. Je to pro děti prostě jiné. v přírodě, příjemnější, není v noci vedro, díváme se na jiné děti a zkoušíme si nové věci. Čerství vzduch. Děti jsou v sezoně v uzavřené tělocvičně, trénink v přírodě je nenahraditelný. Čerstvý vzduch, možnost spolupráce s přírodou a jinými oddíly. Čerstvý vzduch, život v kolektivu. Jezdíme na kole, brusle (cyklostezka), procházky, domečky pro skřítky, výzdoba stan, učíme se stromy, kytky.

6.3.6 Závěry ze sledování LVT Soboňky

Z výše uvedeného rozhovoru a fotodokumentace (příloha D) vyplývá, že i tréninky sportovní gymnastiky se mohou v letních měsících, ale i v jiných teplých dnech, přesunout z uzavřené tělocvičny do přírody. Je jasné, že pokud se tábora účastní oddíly, které jezdí na závody a potřebují své svěřence udržet ve formě, je pro ně prioritní trénink na náradí. Jak ale vyplynulo z rozhovoru, najdou se oddíly, které se snaží v letních měsících vytáhnout děti ven do přírody.

Určitě by se i v LVT Soboňky našlo více času i na doplňkové sportovní aktivity, či aktivity, které okolní příroda sama nabízí.

Pro nás bylo určitě novou informací, že LVT Soboňky navštěvují převážně oddíly zaměřující se na závodní gymnastiku. Předpokládali jsme, že tento typ táborů či soustředění vyhledávají spíše rekreační oddíly.

Opět se zde ukázalo, že velká část doplňkových aktivit se točí kolem atletiky a míčových sportů. Určitě je zajímavé doplnění aktivit i in-line bruslení. Při návštěvě jsme mezi stromy viděli nataženou i Slacklinu, která se ale v dotazníku nikde neobjevila.

Z odpovědí dále vyplývá, že na táboře se využívají aktivity na seznámení dětí s přírodou jen minimálně, což nás ale nepřekvapilo. Neboť zaměření tohoto tábore je hlavně sportovní.

Za nás mohu určitě potvrdit, že po návštěvě LVT v Soboňkách se snažíme více využívat s dětmi cvičení v přírodě. Pokud nám to místo a vybavení dovolí, vytahujeme nářadí i ven, mimo tělocvičnu, či se v létě na táboře snažíme tréninky doplňovat o různé další sportovní aktivity v přírodě.

Takto zaměřený tábor jsme nikde jinde v ČR již nenašli.

7 Návrh a realizace letního sportovního tábora pro děti z kroužků v DDM Stodůlky

V návrhu našeho letního tábora jsme se inspirovali diskusemi s trenéry i z návštěvy LVT Soboňky.

Již šestým rokem nabízíme kroužek sportovní gymnastiky dětem na základních školách v našem okolí se snahou nalákat na tento kroužek všechny děti z 1. stupně základní školy. Naším cílem je rozšířit základní pohybový fond dětí, naučit je základní pohybové dovednosti jako je skok, hod, běh a poté je naučit ovládat vlastní tělo čili zkvalitnit koordinaci pohybu.

Stále jsme hledali možnosti, jak děti v létě přilákat ke cvičení, nebo možná lépe řečeno k jejich přirozeným potřebám „stále se hýbat“.

Dalším důvodem bylo, že jsme se snažili nabídnout sportovní gymnastiku i dětem, které nechodí na kroužky gymnastiky a ani do žádného oddílu, ale mají zájem se naučit aspoň základní akrobatická cvičení.

7.1 Příprava a zaměření tábora

Letní sportovní tábor jsme nabídli v červenci 2016 pro děti ve věku 6–10 let. Letní tábor realizovali 4 lektori. Místo pobytu bylo vybráno předem, a to Penzion Artur ležící v Jizerských horách na Malém Semerinku, 8 km od Liberce. Důvodem výběru bylo hlavně množství nabízených sportovních aktivit. Přímou na objektu jsme měli k dispozici vysoká a nízká lana, malou horolezeckou stěnu (Bouldering), Canyoning v místním říčce, trampolínu, sportovní hřiště a travnaté plochy v okolí penzionu na cvičení venku.

Hlavním důvodem tohoto tábora bylo připravit sportovní akci pro děti z konkrétních kroužků působící v DDM Stodůlky. Tábor byl nejprve určen jen omezené skupině 30 dětí ve věku 6–10 let z kroužku gymnastiky, atletiky, tanců a baletu. Kapacita dětmi z uvedených kroužků však nebyla naplněna. V další části byla tedy volná místa nabídnuta i ostatním dětem z DDM Stodůlky a nakonec byla volná místa doplněna i o děti, které kroužky v DDM Stodůlky vůbec nenavštěvují. Důležité bylo sportovní založení tábora.

Nakonec jsme zvolili možnost výběru sportovních aktivit samotnými dětmi, neboť tento způsob se nám osvědčil na dřívějším příměstském táboře.

Na každý den byla připravena 1 povinná sportovní aktivita (vycházelo se z TV na základních školách tedy gymnastika, atletika, míčové hry) a dále bylo připraveno 2 až 5 sportovních aktivit na den, z kterých si mohli sami děti vybírat minimálně 1 aktivitu. Děti se v první den tábora v krátkosti mohly seznámit se všemi aktivitami. V nabídce nechyběly kromě níže uvedených aktivit ještě Indiaca, VPA síťky, Discgolf, Mólky, líný tenis, badminton, guma na skákání, školka s míčem.

7.2 Popis jednotlivých aktivit

Aktivita zde představené jsme s dětmi vyzkoušeli na LT Sportovním v červenci 2016.

7.2.1 Cvičení v přírodě a venkovní posilovna

Cvičení v přírodě pro naše účely lze popsat jako aktivity prováděné v přírodě za použití přírodních překážek či aktivity, kde užíváme přírodního prostředí.

S ohledem na bezpečnost dětí jsme zpočátku využili nejprve známé (a lehké) nářadí, které jsme vynesli ven z tělocvičny na zahradu a hřiště a část tréninků jsme přesunuli na čerstvý vzduch.

Ne vždy je k tomu ideální počasí, ale jak je vidět na fotografiích (příloha E) i lze na mokré trávě provádět průpravná cvičení, venku připravit. S našimi dětmi jsme se snažili mít dopoledne tréninky převážně venku. Šlo vlastně o přirozená cvičení. Jsou to aktivity, které se pod novými názvy opět vrací. Je to často návrat o několik generací zpět do dob, kdy nebyla rozvinutá technika technické stroje a kdy člověk většinu práce vykonával sám.

V mnoha parcích je v nabídce venkovní sportovní vybavení, tzv. venkovní posilovna (příloha E), která byla dětem, s přihlédnutím k jejich věku, také nabídnuta. Děti asi nejvíce bavilo ručkování a přitahování, zkoušely si i různé výskoky snožmo, přeskakování. Samozřejmě jejich velká oblíbená překážková dráha, tzn. zdolání překážky různými způsoby.

7.2.2 Parkour a Freeruning

Parkour lze popsat jako překonávání překážek z našeho okolí (přeskakování různých zídek a menších sloupků, laviček, klád v lese, či skákání po jejich vrcholu). Je to zdolávání různých stěn. Jsou to často aktivity, které děti spontánně provádějí venku na hřišti, na procházce, či v lese.

Pavel Cibulka (jeden z propagátorů Parkouru v ČR) ve své BP popisuje Parkour, jako „*Pohyb z bodu A do bodu B co nejrychleji. Parkour dělá člověk čistě pro sebe, jde o životní cestu, sebezdokonalování a cvičení efektivního a bezpečného pohybu. Freeruning je naopak předvádění, hraní si se svým tělem a pohybem. Jedná se zde o salta, rotace a nejrůznější pohyby, které sportovec dělá pro vlastní pobavení. Při parkurovém tréninku se zapojuje velká část svalů v těle. Většina parkurových tréninků lze řadit do termínu kondiční trénink*“.

S dětmi můžeme zkusit parkurová cvičení při letním tréninku, v lese, na louce a můžeme k tomu použít i nářadí z tělocvičny.

Děti je třeba upozornit, že doskoky a přeskoky jsou jiné u Parkour a jiné v gymnastice.

Předpokládáme, že děti si přirozený způsob překážek rychle osvojí. Možná, že tato aktivita ovlivní i lepší výkony v tělocvičně, neboť vše, co se v tělocvičně naučí z akrobatických skoků, pak může využít i při Parkour.

7.2.3 Nízké a vysoké lanové překážky

Nízké lanové překážky si může každý trenér připravit na kterémkoliv místě, které k tomu bude vhodné. Pokud si člověk není jistý, různé organizace nabízejí semináře či školení, jak připravit nízká lana. K činnosti potřebujeme horolezecké lano, které se napíná mezi stromy do výšky asi šedesáti až devadesáti centimetry a je potřeba umět správně uvázat několik uzlů. Nízké překážky jsou ideální pro snadný výstup a sestup z aktivity, pád a jištění. Z bezpečnostních důvodů jsou vhodné helmy a zajištění záchrany, kterou v našem případě měly na starosti děti, které jsme ale před samotnou aktivitou seznámili se správným jištěním. Jde o aktivitu zaměřenou na prožitek ze zdolávání překážek a mnohdy i překonávání strachu, ale je to také cvičení na rozvoj důvěry. A to

právě ve chvíli, kdy si děti vzájemně dělají záchranu, jak je tomu vidět na uvedených fotografiích (příloha E)

Tyto aktivity dětem přinesou vlastní zkušenosti, jak řešit problémy, jak zdolávat překážky, pro většinu dětí je to výzva, kterou mají zvládnout. Ukazuje se, že to, co se v tělocvičně naučí lze aplikovat i v běžném životě venku i na hřišti. Je to ale zkušenost, že to, co se v tělocvičně naučí, vlastně používají v běžném životě, venku na hřišti. Může to být pro ně i motivace k naučení těžších cviků.

Oproti tomu vysoká lana jsou již náročná na přípravu a hlavně bezpečnost, lze také využít zkušených instruktorů z jiných organizací. Výška dráhy se pohybuje cca ve výšce deset až 12 metrů nad zemí.

Při této aktivitě překonávají děti strach z výšky a učí se důvěřovat vlastním dovednostem. Tato aktivita, kromě výše zmiňovaných, umožňuje dětem i překonání strachu. Nicméně je upozornit, že tato aktivita by měla být prováděna jen na dobrovolné bázi. Není určité vhodné děti do této aktivit nutit.

7.2.4 Bouldering – přelézání velkých kamenů či umělých stěn a kamenných zídek

Bouldering je lezení na skalách nízko nad zemí bez použití lana. Pro naše účely tréninku nám budou stačit i tzv. umělé boulderingové stěny, což je uměle vytvořená stěna s chyty, kdy pro bezpečnost dopadu je využívána tzn. „bouldermatka“ (měkká žíněnka). Výhodou zde je, že děti mohou samy kdykoliv bezpečně seskočit a začít lézt znovu.

7.2.5 Rope Skipping

Skákání přes švihadlo je všeobecně známá sportovní i volnočasová aktivita, která je ale v posledních letech stále více a více na vzestupu. Velká část dětí, které naše kroužky navštěvují, se teprve ve školním věku učí přes švihadlo skákat. Většina oddílů švihadla používají na trénink fyzické kondice.

My již několik let dětem na hodinách gymnastiky nabízíme různé triky a postupné navazování jednotlivých triků do choreografií, tzv. Freestyle. Tento nový sport se jmenuje právě Rope Skipping a jeho součástí jsou i další disciplíny jako rychlostní skákání, hromadné skákání přes 10metrové lano.

7.2.6 Canyoning

Základem je prostupování horských říček, řek a potoků po proudu. K tomu se často využívají lana, jistící pomůcky i speciální oděvy. Nicméně podobnou aktivitu, méně náročnou, pro děti z oddílů můžeme připravit i na táboře v místním potoce, či říčce.

Při postupu by se měly děti přidržovat lana a dohled musí mít zkušený instruktoři.

Jde hlavně o chůzi v náročném terénu, děti se musí na trasu soustředit a zdolávat ji opatrně. Můžou si vzájemně pomáhat, takže zde opět funguje spolupráce.

7.2.7 Slackline

Slackline (lajna), je pružný popruh natažený mezi dvěma stromy nízko nad zemí, po kterém děti nejprve chodí a postupně mohou na lajně i skákat. Je třeba využívat postupné metodické kroky chození s dopomocí, výdrže, obraty, chůze vpřed i vzad.

7.2.8 Discgolf

Discgolf je sport, při které se používá létací talíř. Cílem zde je dohodit do drátěného koše s co nejmenším počtem hodů.

7.2.9 Další doplňkové aktivity

Indiaca – je nenáročná pohybová hra pro 2 a více hráčů. Indiaca je malý váček do kterého se snaží hráči udeřit dlaní a díky vodícím perům Indiaca po úderu odletí spodní částí k soupeři.

Mölkky – je venkovní hra pro 2 a více hráčů. Obsahuje házecí kolík a 12 očíslovaných Mölek. Cílem zde je dosáhnout 50 bodů. Body se získávají dvěma způsoby. Počítá se celkový počet shozených mölekk, nebo číslo na jedné shozené mölce.

VPA síťky – je venkovní hra určená minimálně 2 hráčům. Při napnutí síťky, položený míček na síťce odletí k soupeři. Aktivita je možná i pro jednotlivce či skupinu dětí.

7.2.10 Hodnocení jednotlivých aktivit účastníky

Hodnocení programu probíhalo každý večer. Na konci tábora jsme si připomněli všechny aktivity.

Děti si samy namalovaly smajlíky, mračouny a neutrální postavu a hodnotily jednotlivé aktivity.

Tabulka 8: Hodnocení tábora dětmi

		
Atletika	12 hlasů	0 hlasů
Gymnastika	16 hlasů	1 hlas
Balet	12 hlasů	0 hlasů
Švihadla	15 hlasů	1 hlas
Canyoning	16 hlasů	0 hlasů
Nízká lana	16 hlasů	2 hlasy
Mölkky	12 hlasů	1 hlas
Pojedeš s námi příští rok?	19 hlasů	0 hlasů

7.2.11 Rozhovor s účastnicemi (4) a jejich rodiči

A ještě reakce z rozhovorů s dívkami a jejich rodiči: Terežka 7 let, Kristýna 7 let, Kačka 7 let, Lucka 7 let

Pamatujete si, co vše jsme na táboře dělaly?

Skoro všechno jo. Na táboře jsme měli olympiádu, házeli jsme do dálky, závody, skákali jsme do dálky, zkoušeli jsme stojky, hvězdy, hráli jsme i nějaké hry. Malovali trička a pak jsme je měli na sobě, když byla olympiáda. Balet, sportovní hry.

Které aktivity na táboře se vám líbily nejvíc?

Mně se líbilo, jak jsme chodili po té vodě, to bylo hezký. Mně se nejvíc líbily ty zkušební věci (balet, tanec) a prolézání vodou. Mně se nejvíc líbila ta lana nad tou vodou. Mně se líbilo všechno.

My většinou cvičíme po celý rok v tělocvičně a sem tam když je hezky jdeme cvičit ven a v létě jste měli možnost cvičit jen venku. Co se Vám víc líbí?

T. Když je zima tak raději cvičím vevnitř a když je vedro jako dneska ta raději cvičím venku.

K: Když je zima tak cvičíme v tělocvičně, ale když je horko, tak je lepší chodit ven.

L: Mně se také líbí, že chodíme ven, když je teplo a když je zima tak do tělocvičny.

K: Mně se líbí, když je třeba akorát, tak že jsme venku a když je třeba horko tak jsme vevnitř nebo venku.

Tak půl na půl.

Kdybych Vám dala na výběr, že vyndáme všechno nářadí z tělocvičny ven a budeme cvičit venku, nebo že zůstaneme v tělocvičně, co byste raději chtěli.

Všechny: jít ven, a to bychom cvičili na nářadí venku, i šplh.

7.2.12 Reakce rodičů a dětí na Letní sportovní tábor

Jak holky reagovaly na tábor po návratu?

L. Ona po návratu byla unavená, ona lehla a spala až do rána. Já jsem pak prohlížela ty fotky a furt všude cvičily, ale měla po táboře super postavu. Před tím byla u babičky a tam přibrala a na táboře zase pěkně zhubla. Á jsem byla maximálně spokojená.

Naše K. přijela nabuzená. Ta začala švitořit a furt vyprávěla samé zážitky, pusu nezavřela, to bylo něco a takový postřeh co bylo úplně super, že najednou měla pořád velký hlad. Pořád něco jedla. Prý tam moc dobře vařili. My jsme dobře jedli a to neznám, Kačka normálně nejí.

Co jste se od holek o táboře dozvěděli?

L. Není taková, že by mi něco řekla. Ona nemluví vůbec o ničem. Já z ní nevytáhnu, co dělali ve škole. To je takový typ dítěte, které mi to nesdělí. O programu moc nemluvili, ale ona není moc povídavá. Pak se rozpovídala podle fotek.

K: Spíš takové různé střípky a zajímavé věci. Co se tam udály.

Ale už si to moc nepamatuju.

Je něco, co si po táboře chtěli dál zkoušet?

L a K.: balet, ale teď si neuvědomuju, je to již dlouho.

A teď na tábor se těší holky?

Jo těší. K. strašně ta se nemůže dočkat. L. se také moc těší, ale jede na 3 tábory.

Kačka se moc těší, hned jak se vrátila, chtěla jet znovu. Stále se ptá.

Od jedné z maminek jsem se až po táboře dozvěděla, že její syn na sport vůbec není a tyto aktivity nevyhledává. Na tábor jel jen kvůli své mladší sestře. Nicméně po příjezdu z tábora najednou o sportování zájem měl.

7.3 Diskuze k přípravě a zaměření tábora

Z našeho pohledu aktivity děti velmi bavily. Někdo si je určitě užíval více, chtěl si je znovu zkoušet, někdo méně.

Cvičení venku na žíněnkách bavilo všechny a všichni se naučili kotoul vpřed. Na přemet stranou se některé děti nejprve bály, ale nakonec jej vyzkoušeli všichni a někteří i poté dále trénovali. Na vysoká lana chtěly nakonec jít jen 3 nejstarší děti. Zato o nízká lana byl velký zájem i mezi vedoucími. Nízká lana a další překážky si zkoušely bez pádu překonávat všechny děti, a to i opakovaně. Venkovní posilovna – hrazda, ručkování a kladina byly další oblíbené aktivity, kterým se děti věnovaly i v době volna.

Přes švihadla někteří mladší skákat ještě pořádně neuměli, ale měli jsme týden na to je skákat naučit, což se povedlo. Některé děti zkoušely různé triky i ve svém volnu.

Na tábor jsme měli připraveno velké množství sportovních aktivit, takže ne všechny se nám podařilo stihnout, nebo třeba poté zopakovat. Nicméně tím, že děti měly možnost si program samy plánovat, mohlo se nám stát, že někdo bude mít zájem jen o jednu aktivitu a další je nebude již zajímat. Ne všechny děti, které s námi na táboře byly, byly totiž sportovně zaměřené.

Závěr

Cílem této bakalářské práce bylo tedy připravit „Letní tábor se zaměřením na sportovní gymnastiku“, s využitím venkovních aktivit, a tento typ tábora nabízet široké veřejnosti. Tento cíl byl splněn a dle reakcí dětí a rodičů se tábor velmi povedl. O tom také může svědčit, že sportovní tábor na rok 2017 je plně obsazen a velká část dětí s námi opět jede.

Tyto tábory nejsou určené jen dětem, co gymnastiku trénují po celý rok, ale všem dětem, které o letní tábor projeví zájem. Tato práce může být inspirací pro jiné sportovní oddíly či volnočasové organizace, zvláště propojení cvičení s pobytem v přírodě.

Důkazem toho může být i několik dětí, které po absolvování našeho tábora nastoupily v dalším školním roce na nějaký z nabízených kroužků sportovní gymnastiky.

Dále se nám potvrdilo, že se vyplatilo zařazovat cvičení z překonávání přírodních a umělých překážek. A tato kombinace se jeví jako dobré spojení aplikace cviků z tělocvičny a jejich aplikace v přirozeném překonávání překážek.

Zde předkládáme několik návrhů či inspirací, jak si letní tábory či soustředění zpestřit pobytem venku. Doufáme, že tyto aktivity budou přínosem i pro jakékoliv trenéry oddílů, které trénují převážně v tělocvičně, či organizacím, které chtějí nabídnout dětem sportovně zaměřený tábor. Aktivity byly záměrně také vybrány tak, aby mohly nadále naplňovat volný čas dětí i po skončení našeho tábora. O tom svědčí i následné dotazy rodičů na názvy jednotlivých aktivit. Ukazuje se zde, že názvy si děti bohužel nepamatovaly, ale i to je pro nás motivací na další letní tábor.

Hlavní myšlenkou této bakalářské práce nebylo popsání celého našeho letního tábora, ale návrh aktivit, které by se daly použít na letní tábory, příměstské tábory, nebo i na tábory či soustředění právě pro děti z oddílů či kroužků sportovní gymnastiky či i jiných sportů. Hlavním cílem bylo vytáhnout děti do přírody na čerstvý vzduch a seznámit je s řadou volnočasových aktivit či sportů, které by se mohly stát součástí jejich volného času, případně jim i pomoci v překonání problémů a v jejich posunu v gymnastice.

Z výše uvedených výzkumů, rozhovorů jak s trenéry, tak i s dětmi jednoznačně vyplývá, že minimálně letní nabídka aktivit pro děti z různých oddílů by se měla směřovat do přírodního prostředí, nabízet v létě dětem aktivity s přírodními překážkami, či aktivity,

které na první pohled nemají s gymnastikou nic společného. Mnohdy právě tyto aktivity děti podnítí k tomu, že se budou v tělocvičně více soustředit a budou snažit se naučit nové věci. V ideálním případě by bylo dobré, kdyby i v teplých měsících část tréninků probíhala venku a jak to tady několik oddílů uvedlo i tato varianta je možná.

Získané poznatky z LVT Soboňky se budeme určitě dále snažit rozvíjet a v budoucnu doufáme, že v podobném duchu (samozřejmě s ohledem na vyhlášky vztahující se k pořádání táborů) bychom nabízeli tábory i pro menší počet našich dětí.

Seznam použitých zdrojů

BALÁŠ, J. 2016. *Fyziologické aspekty výkonu ve sportovním lezení*. První vydání. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum. ISBN 978-80-246-3361-9.

CIBULKA, P. 2010. Parkour – nová sportovní disciplína. Bakalářská práce (Bc.). Vysoká škola tělesné výchovy a sportu Palestra.

FILIPCOVÁ, B., 1967, *Člověk, práce, volný čas*. 2. Vyd. Praha: Svoboda 1967. Sociologická knižnice.

FRANC, M. a KNAPÍK, J. *Volný čas v českých zemích 1957–1967*. Praha: Academia, 2013. ISBN 978-80-200-2229-5.

GAVORA, P., 2010. *Úvod do pedagogického výzkumu*, 2. rozšířené vydání, Brno: Paido. ISBN: 80-85931-79-6

HÁJEK, B., HOFBAUER, B., PÁVKOVÁ, J., 2008. *Pedagogické ovlivňování volného času*. 1. vyd. Praha: Portál, s. r. o., ISBN 978-80-7367-473-1

HÁJEK, B., HOFBAUER, B., PÁVKOVÁ, J., 2010. *Pedagogika volného času*, 2. přepracované vydání, Praha, UK, ISBN: 978-80-7290-471-6

HOFBAUER, B. 2004. *Děti, mládež a volný čas*. Vyd. 1. Praha: Portál. ISBN 80-7178-927-5.

JANSA, P. a kol. 2012, *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum, 2012. 226 s. ISBN 978-80-246-2026-8.

KRIŠTOFIČ, J., 2006. Pohybová příprava dětí. Koordinační a kondiční gymnastická cvičení. 1. Vydání. Praha: Grada. ISBN 80-247-1636-4

LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D., 2000. *Vývojová psychologie*. 2. dotisk Praha: Grada. ISBN: 80-7169-195-X

MAREŠ, O., 1975. *Pionýrské tábory ROH*. 1. vydání. Praha: Mír 1.

MATĚJČEK, Z. 2017. *Rodiče a děti*. Třetí, upravené vydání (ve Vyšehradu první). Praha: Vyšehrad. ISBN 978-80-7429-797-7

NEUMAN, J., a kol. 1999. *Překážkové dráhy, lezecké stěny a výchova prožitkem*. editor Praha: Portál. ISBN: 80-7178-292-0

NEUMAN, J. a kol., 2000, *Turistika a sporty v přírodě*, Vyd. 1. Praha – Portál, ISBN: 80-7178-391-9

PAŘÍZEK, V., REITMAYER, L., 1989, *Miroslav Tyrš a jeho místo v dějinách české pedagogiky*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, ISBN 80-04-23206-X.

PÁVKOVÁ, J. et al. 2002. *Pedagogika volného času: [teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času]*. 3., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-711-6.

PECHA, L. 1999, *Woodcraft – lesní moudrost a lesní bratrstvo*, Nakl. Votobia, Olomouc, ISBN: 80-7198-353-5

PERIČ, T. 2004, *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada. 80-247-0683-0

PIAGET, J., 1999. *Psychologie inteligence*. Vyd. 2. Praha: Portál. ISBN: 80-7178-309-9

PROVAZNÍKOVÁ, M., 1939. *Táboření sokolských dorostenek a žen*. Praha: Obec sokolská.

PRŮCHA, J., ed. 2009. *Pedagogická encyklopedie*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-546-2.

PRŮCHA, J., 2015. *Přehled pedagogiky: úvod do studia oboru*. 4., aktualizované vydání. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0872-3.

PRŮCHA, J., WALTEROVÁ, E., MAREŠ, J., 2003. *Pedagogický slovník*. 4. aktual. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-772-8.

PŘÍHODA, V., 1977, *Ontogeneze lidské psychiky I.*, 4. nezměněné vydání. Praha, Státní pedagogické nakladatelství Praha

RICHTA, R. a kol. *Civilizace na rozcestí: společenské a lidské souvislosti vědeckotechnické revoluce*. 2. vyd. Praha: Svoboda, 1967.

SKOPOVÁ, M., ZÍTKO, M., 2006. *Základní gymnastika*. Praha : Univerzita Karlova v Praze - nakladatelství Karolinum. ISBN:80-246-0973-8

SKOVAJSOVÁ, D. *Mládež a volný čas – srovnání historie a současnosti*. Zlín, 2010. bakalářská práce (Bc.). Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně. Fakulta humanitních studií

SOJKOVÁ, E. *Výzkum volného času dětí a mládeže v České republice po roce 1989*. Č. Bud., 2011. diplomová práce (Mgr.). Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta

SPOUSTA, V. et al., 1994. *Teoretické základy výchovy ve volném čase*, Brno: Masarykova univerzita v Brně. Pedagogická fakulta. ISBN 80-210-1007-X

SPOUSTA, V., 1996. *Kapitoly z pedagogiky volného času*. 80-210- 1274-9 editor Brno: Masarykova univerzita v Brně. Pedagogická fakulta. ISBN:

STEINIGER, B., ČMOLÍK, O., 1976, *Kapitoly z dějin dětského a mládežnického hnutí*, Státní pedagogické nakladatelství

SVATOŠ, Z. a kol., *Pionýrská encyklopedie – I. díl.*, Praha 1978, Nakl. Mladá Fronta

SVATOŠ, Z. a kol., *Pionýrská encyklopedie – II. díl.*, Praha 1978, Nakl. Mladá Fronta

SVOJSÍK, A.B., *Základy junáctví*, 1912, nakl. Merkur. ISBN 80-7032-001-X

TOUŠOVÁ, S., *Volný čas (analýza současného stavu problematiky vyplnění a trávení volného času u mládeže v České republice)*. 2009. Praha: Karlova univerzita, Fakulta sociálních věd, Katedra veřejné a sociální politiky.

VÁGNEROVÁ, M. 2002., *Kognitivní a sociální psychologie žáka základní školy*, Praha Nakladatelství Karolinum ISBN: 80-246-0181-8

VÁGNEROVÁ, M., 2012, *Vývojová psychologie – dětství a dospívání*, Vyd. 2, dopl. a přeprac. Karolinum, ISBN: 978-80-246-2153-1

VÁŽANSKÝ, M., 2001. *Základy pedagogiky volného času*. 2. doplněné vydání. Brno: Print-typia, spol. s r.o. ISBN 80-86384-00-4

O Československém svazu mládeže: materiály pro kroužky: učební rok ČSM 1960-61. Praha: Mladá fronta, 1960.

Internetové zdroje:

Anon. 2015, www.sokol.eu (online), [Přístup získán 25 březen 2017]

Canyoning. *Česká asociace canyoningu* [online]. © Marek Demčák 2008–2017., 2017 [cit. 2017-06-19]. Dostupné z: <http://canyoning.cz/>

ČRDM – Česká rada dětí a mládeže. *Http://crdm.cz/: úvod* [online]. 2017 [cit. 2017-05-26]. Dostupné z: <http://crdm.cz/>

Gymnastický tábor Soboňky. *Gymnastický tábor Soboňky* [online]. © 2017 LVT Soboňky o. s., 2017 [cit. 2017-06-19]. Dostupné z: <http://www.sobonky.cz/>

Hodnotové orientace dětí ve věku 6-15 let. *Http://userfiles.nidm.cz/file/KPZ/KA1-vyzkumy/hodnotove-orientace-deti-ve-veku-6-15-let.pdf* [online]. [cit. 2017-06-19]. Dostupné z: <http://userfiles.nidm.cz/file/KPZ/KA1-vyzkumy/hodnotove-orientace-deti-ve-veku-6-15-let.pdf>

Skaut. *Skaut* [online]. © 2017 - Junák – český skaut, z. s, 2017 [cit. 2017-06-19]. Dostupné z: <https://www.skaut.cz/>

Vyplňto. *Vyplňto* [online]. © Marek Demčák 2008–2017, 2017 [cit. 2017-06-19]. Dostupné z: <https://www.vyplnto.cz/realizovane-pruzkumy/detske-gymnasticke-tabory-so/>

Zákony pro lidi. *www.zakonyprolidi.cz* [online]. 2017 [cit. 2017-05-26]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/1948-95>

Zákony pro lidi. *Www.zakonyprolidi.cz* [online]. ©AIONCS, s. r. o. 2010–2017 [cit. 2017-05-26]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/1953-31>

Seznam příloh

Příloha A: Dotazník pro trenéry oddílů sportovní gymnastiky:

Příloha B: Řízený rozhovor s ředitelem LVT Soboňky: Mgr. Vilém Kocián – připravené otázky:

Příloha C: Dotazník pro trenéry z LVT Soboňky

Příloha D: Fotografie z LVT Soboňky

Příloha E: Fotografie z LT Sportovního

Příloha A: Dotazník pro trenéry oddílů sportovní gymnastiky:

1. Z jakého kraje Váš oddíl pochází?

- Hlavní město Praha
- Středočeský kraj
- Zlínský kraj
- Moravskoslezský kraj
- Karlovarský kraj
- Olomoucký kraj
- Jihomoravský kraj
- Plzeňský kraj
- Královehradecký kraj
- Kraj vysočina
- Pardubický kraj
- Ústecký kraj
- Liberecký kraj
- Jihočeský kraj

2. Je ve vaší nabídce rekreační sportovní gymnastika pro dívky ve věku 6–10 let?

- Ano
- Ne

Pokud je vaše odpověď NE, na otázku č. 3 neodpovídejte.

3. Rekreační sportovní gymnastiku pro dívky nabízíte v rozsahu

- 1 × 1 hodina týdně
- 1 × 1,5 hodin týdně
- 1 × 2 hodiny týdně
- 2 × 1 hodina týdně
- 2 × 1,5 hodiny týdně
- Častěji, prosím uveďte:

4. Doplnujete klasické tréninky v tělocvičně v průběhu školního roku i pobytem venku (mimo letních táborů a soustředění?)

- ANO
- NE

5. Pokud je vaše odpověď ANO, prosím popište, jaké aktivity s dětmi venku děláte.

6. Jaký typ tréninků – soustředění pořádáte v měsících červenec a srpen?

- Nepořádáme
- Pořádáme soustředění v naší gymnastické tělocvičně pro děti z našeho oddílu
- Pořádáme soustředění v naší gymnastické tělocvičně pro děti z našeho oddílu doplněné aktivitami venku
- Pořádáme příměstský tábor pro děti z okolí zaměřené na sportovní gymnastiku
- Pořádáme výjezdní tábor nebo soustředění, kde je převážná část dne věnována tréninkům v tělocvičně.
- Pořádáme klasický tábor pro děti z našeho oddílu – nejsme s dětmi v tělocvičně, program je připravován převážně venku.
- Jiný typ letních aktivit. Prosím, uveďte.....

7. Zúčastnili jste se někdy se svými dětmi LVT Soboňky?

- Ano
- Ne

8. Pokud Vám to nevadí, budu ráda za uvedení názvu vašeho oddílu, případně webových stránek.

.....

Velice Vám děkuji za vyplnění dotazníku.

Příloha B: Řízený rozhovor s ředitelem LVT Soboňky: Mgr. Vilém Kocián – připravené otázky:

1. Jak vznikl nápad pořádání LVT Soboňky?
2. Kdo Vás, první organizátory, inspiroval k uspořádání prvního LT v Soboňkách?
3. Kolik se za dobu konání LPT Soboňky zúčastnilo celkem oddílů?
4. Kolik se v létě 2016 účastní LVT oddílů?
5. Kolik se v létě 2016 účastnilo LVT celkem dětí, trenérů?
6. V čem se LVT Soboňky liší od ostatních?
7. Jak se pro trénink gymnastiky využívá příroda?
8. V čem je, dle Vás, vhodnější tento typ soustředění před soustředěním v tělocvičně.
9. Účastní se LVT jen rekreační oddíly, nebo i závodní oddíly (oddíly ČGF)?
10. Je účast na LVT Soboňky nějak omezena, nebo je účast možná všem oddílům v ČR?
11. Koná se v ČR podobný tábor? (dle Vašich informací)

Příloha C: Dotazník pro trenéry z LVT Soboňky

1. Z jakého kraje Váš oddíl pochází?

- Hlavní město Praha
- Středočeský kraj
- Plzeňský kraj
- Karlovarský kraj
- Ústecký kraj
- Liberecký kraj
- Královéhradecký kraj
- Pardubický kraj
- Olomoucký kraj
- Moravskoslezský kraj
- Jihomoravský kraj
- Zlínský kraj
- Kraj Vysočina

2. Jak jste se dozvěděl/a o konání LVT Soboňky.

3. Kolikrát jste již v LVT Soboňky byl/a se svými svěřenci?

4. Jak reagují děti na LVT Soboňky a jeho zázemí (spaní ve stanech, pomoc při přípravě jídla, cvičení venku a další)

5. Jak reagují rodiče na LVT Soboňky a jeho zázemí (spaní ve stanech, pomoc při přípravě jídla, cvičení venku...)

6. V čem se LVT Soboňky liší od jiných letní táborů – soustředění?

7. Jaká je zde nabídka na doplňkové aktivity v přírodě a s přírodou?

8. V čem je, dle Vás, vhodnější tento typ soustředění před soustředěním v tělocvičně.

Velice Vám děkuji za vyplnění dotazníků

Helena Farabauerová

Příloha D: Fotografie z LVT Soboňky

LVT Soboňky – vysoké kladiny



LVT Soboňky – prosná



LVT Soboňky – hrazda, kůň a mužská bradla



Ubytování – vlastní stany



Bazén



Příloha E:Fotografie z LT Sportovního

Cvičení venku na žíněnkách



Gymnastika venku



Dřevěná kladina (aneb klády v lese)



Dřevěná kladina



Venkovní posilovna – ručkování



Venkovní posilovna – hrazda



Venkovní posilovna – komplet



Nízká lana



Vysoká lana a v pozadí venkovní stěna na Bouldering

